

Charla de seguridad

Verano

5 minutos

Charla de seguridad: primeros auxilios en emergencias por calor

El agotamiento por calor se atiende con descanso, sombra y líquidos. El golpe de calor - confusión, colapso, piel caliente, convulsiones - es una emergencia 911 donde el enfriamiento rápido empieza de inmediato, antes de que llegue la ayuda.

Revisión de seguridad y del contenido en español completada el 17 de julio de 2026 por Ben Sleeman, revisor acreditado de seguridad.

PARA LEER EN VOZ ALTA (UNOS 5 MINUTOS)

En la charla pasada vimos cómo prevenir la enfermedad por calor. Esta es sobre qué hacer cuando la prevención falla, porque la ventana de respuesta es corta y es fácil tomar la decisión equivocada bajo presión.

El agotamiento por calor se ve así: sudoración fuerte, debilidad, mareo, dolor de cabeza, náuseas, calambres. Respuesta: detener el trabajo, mover a la persona a sombra o enfriamiento, aflojar la ropa, dar agua y quedarse con ella. No regresa a trabajar ese día sin ser evaluada.

El golpe de calor es diferente: confusión, habla arrastrada, comportamiento agresivo o extraño, colapso, convulsiones, piel que puede estar caliente y seca o todavía sudorosa. Eso es 911, de inmediato. Mientras esperan: muevan a la persona a la sombra, quiten el exceso de ropa y enfríen agresivamente - hielo en cuello, axilas e ingle, ropa empapada, abanicar, baño de hielo si hay. El enfriamiento empieza antes de que llegue la ambulancia, no después.

EJEMPLO DE INCIDENTE

Una cuadrilla encontró a un compañero sentado contra una pared, confundido y murmurando, y pasó diez minutos debatiendo si "dejarlo descansar". Un capataz reconoció la confusión como señal de golpe de calor, llamó al 911 y empezó a enfriar con hielo. Los paramédicos dijeron después que esos minutos de enfriamiento probablemente evitaron un daño permanente.

CONTROLES A CUBRIR

- Publiquen quién tiene entrenamiento de primeros auxilios y dónde están los suministros de enfriamiento.
- Traten la confusión o el colapso en el calor como golpe de calor: llamen al 911 primero.
- Enfríen agresivamente mientras esperan: hielo en cuello, axilas e ingle; mojar y abanicar.
- Nunca manden solo a casa ni de regreso al trabajo a alguien con enfermedad por calor sin evaluación.

DISCUSIÓN CON LA CUADRILLA

1. ¿Quién en esta cuadrilla tiene primeros auxilios y cómo lo localizamos rápido?
2. ¿Dónde están el hielo, el agua y la sombra respecto a las tareas de hoy?
3. ¿Cuál es nuestra dirección exacta o portón para una ambulancia?

CUESTIONARIO RÁPIDO

1. ¿Qué separa el golpe de calor del agotamiento por calor?
Confusión, comportamiento extraño, colapso o convulsiones significan golpe de calor - emergencia 911.
2. ¿Cuándo empieza el enfriamiento si se sospecha golpe de calor?
De inmediato, antes de que llegue la ambulancia.
3. ¿Puede terminar el turno un trabajador con agotamiento por calor?
No. Descansa, se enfría, se hidrata y es evaluado antes de cualquier regreso.

Referencia: 29 CFR 1926.50 (medical services and first aid) - Heat stroke can be fatal or cause permanent damage when cooling is delayed; the first minutes decide the outcome.

Hoja de asistencia - charla de seguridad

Registro de asistencia de la charla anterior. Los revisores (OSHA, contratista general, ISNetworld/Avetta) esperan tema, fecha, identidad del presentador y firmas de los asistentes.

Proyecto / ubicación

Fecha y hora

Tema: Charla de seguridad: primeros auxilios en emergencias por calor

Presentador (letra de molde)

Firma del presentador

NOMBRE (LETRA DE MOLDE)	EMPRESA / OFICIO	FIRMA

Inquietudes y acciones de seguimiento (responsable, fecha límite)