

Charla de seguridad

Verano

5 minutos

## Charla de seguridad: estrés por calor

El estrés por calor puede pasar de una molestia a una emergencia muy rápido. Cubra el agua, el descanso, la sombra, la aclimatación, la vigilancia entre compañeros y las señales que obligan a detener el trabajo y pedir 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)

Hoy vamos a hablar del estrés por calor porque puede afectar el juicio antes de que la persona se dé cuenta de que está en problemas. La enfermedad por calor no es cuestión de aguante. Es cuestión de planificación.

Tomen agua antes de sentir sed. Usen la sombra y los descansos. Estén pendientes de los trabajadores nuevos y de cualquiera que regrese después de días fuera, porque la aclimatación importa. Si alguien está mareado, confundido, con calambres, con náuseas o deja de sudar, detengan el trabajo y busquen ayuda.

Antes de empezar, señalen dónde está el agua, dónde hay sombra o enfriamiento, y a quién van a avisar si ven síntomas. Nadie trabaja solo con síntomas de calor.

### EJEMPLO DE INCIDENTE

Un trabajador de una cuadrilla de concreto empezó a actuar confundido después de varias horas bajo el sol directo. La cuadrilla pensó que estaba cansado y siguió colando. Cuando por fin se sentó, ya no podía responder preguntas básicas. Una revisión entre compañeros y una orden de paro más temprana habrían cambiado el resultado.

### CONTROLES A CUBRIR

- Coloquen el agua cerca de la tarea, no en el tráiler.
- Planifiquen descansos y sombra antes de la hora más calurosa del día.
- Trabajen en parejas para revisar síntomas durante el calor fuerte.
- Traten la confusión, el desmayo, el vómito o la piel caliente y seca como una emergencia.

### DISCUSIÓN CON LA CUADRILLA

1. ¿Cuál es la tarea más calurosa en esta obra hoy?
2. ¿Dónde va a tomar esta cuadrilla sus descansos de sombra o enfriamiento?
3. ¿Quién necesita atención extra por ser nuevo o por regresar al calor?

### CUESTIONARIO RÁPIDO

1. ¿Deben los trabajadores esperar a tener sed para tomar agua?  
No. Hay que hidratarse antes de que la sed sea la señal.
2. Nombre una señal de enfermedad por calor que debe detener el trabajo.  
Mareo, confusión, náuseas, calambres, desmayo o comportamiento extraño.
3. ¿Por qué los trabajadores nuevos necesitan atención extra?  
Puede que todavía no estén aclimatados al calor ni al ritmo de trabajo.

## 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: estrés por calor

Presentador (letra de molde)

Firma del presentador

| NOMBRE (LETRA DE MOLDE) | EMPRESA / OFICIO | FIRMA |
|-------------------------|------------------|-------|
|                         |                  |       |
|                         |                  |       |
|                         |                  |       |
|                         |                  |       |
|                         |                  |       |
|                         |                  |       |
|                         |                  |       |
|                         |                  |       |
|                         |                  |       |
|                         |                  |       |
|                         |                  |       |
|                         |                  |       |

Inquietudes y acciones de seguimiento (responsable, fecha límite)