



¿Cuáles son los peligros del frío?

El enfriamiento puede provocar hipotermia y congelación. El enfriamiento es ocasionado



por una combinación de temperaturas frías y templadas (50° F o menos), tiempo húmedo y/o condiciones húmedas, mucho

viento (40+ MPH) y andar mal arropado.

- Póngase varias capas de ropa adecuada.
- Tápese la cabeza, póngase guantes y calcetines de lana.
- Tómese los descansos en lugares calientes y tome líquidos calientes.
- Manténgase en buenas condiciones físicas.
- Manténgase seco.

¿Cómo pueden ser peligrosas las plantas y los animales?

Las plantas y los animales pueden ocasionar urticaria, enfermedades y hasta la muerte. Al trabajar a la intemperie puede exponerse a mordidas de animales como perros o picadas de culebras y a plantas como distintas hiedras venenosas (conocidas como poison ivy y poison oak). Para evitar problemas:



- Manténgase alejado de los animales.
- Aprenda a reconocer y evitar las plantas venenosas.
- Póngase camisa manga larga y pantalones.
- Fíjese todos los días si tiene picaduras de garrapata.
- No demore en recibir tratamiento si fuera necesario.

©2009 Laborers Health & Safety Fund of North America, Washington, DC Este material fue producido gracias a la subvención número 46C3-HT06 concedida por la Occupational Safety and Health Administration y se basa en el trabajo auspiciado por la Federal Highway Administration realizado por subvención bajo el acuerdo DTFH61-06-G-00007. Toda opinión, hallazgo y conclusión derivado del mismo, así como cualquier recomendación expresada en la presente publicación pertenecen a los autores concernientes y no reflejan necesariamente la opinión o la política del Departamento del Trabajo de Estados Unidos o de la Federal Highway Administration. Asimismo, la mención de determinados nombres comerciales, productos u organizaciones no suponen la aprobación tácita del Gobierno de Estados Unidos. Ninguna declaración hecha en el presente puede interpretarse como que algún miembro del consorcio, sus afiliados o empleados han asumido en parte la responsabilidad legal y exclusiva del empleador de proveer un "lugar de trabajo seguro y sano" tal como lo estipula la ley Occupational Safety and Health Act. Producido para el consorcio por FOF Communications.

Trabajo a La Intemperie





¿Cuál es el riesgo de la exposición al sol?

El riesgo más grave es el cáncer. Si usted es de piel clara y tiene pecas y lunares, el riesgo será mayor. Trabajar en lugares altos y alrededor de material reflector como el concreto o el agua también aumenta el riesgo.

La exposición al sol también causa la quemadura de sol. No se puede dar cuenta del efecto de la quemadura de sol hasta después de 24 horas. Condiciones graves incluyen fiebre, escalofríos, náusea, y urticaria.

Se puede proteger con:

- Una camisa de manga larga y pantalones de colores neutros.
- Un sombrero de ala ancha con una lengüeta para proteger el cuello.
- Anteojos de seguridad con lentes polarizados y ahumados.
- Bloqueador de sol con protección SPF 15-25 aplicado 30 minutos antes de trabajar y reaplicado cada 2 o 3 horas.
- Chequeo frecuente de la piel con un dermatólogo para ver si hay señales tempranas de cáncer.

¿Cuáles son los peligros del calor?

El calor puede producir acaloramiento, agotamiento o insolación. Las enfermedades por el calor se pueden ocasionar por una combinación de:

- Exposición al calor.
- Mucha humedad.
- Ropa sintética que no deja pasar el aire.
- Falta de líquidos suficientes para reponer la sudoración.
- Trabajar duro; el calor del cuerpo; no estar aclimatado.

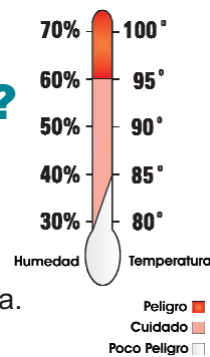


El acaloramiento puede provocar urticaria, calambres, agotamiento y derrame cerebral. Las posibilidades de sufrir acaloramiento son mayores si tiene exceso de peso y no está en buenas condiciones físicas. El alcohol aumenta el riesgo de forma significativa.

¿Qué es agotamiento?

Agotamiento es una enfermedad peligrosa. Los síntomas pueden ser:

- Debilidad extrema o fatiga.
- Mareos, confusión.
- Náusea.



- Piel húmeda y pegajosa.
- Color pálido o enrojecido.
- Temperatura del cuerpo elevada.

El tratamiento para el agotamiento incluye descansar en un lugar fresco, bajo la sombra y tomar bastante agua.

¿Qué es insolación?

La insolación puede provocar alucinaciones y la muerte. Los síntomas se manifiestan por piel roja o con manchas, seca y caliente, falta de sudor, escalofrío, fiebre alta, confusión mental y habla dificultosa. Llame al 911. Ponga a la víctima en un lugar fresco y bajo la sombra. Empápele la ropa con agua. Sóplele el cuerpo y póngale hielo para bajar la fiebre.

Para protegerse:

- Póngase ropa de colores claros.
- Para hacer trabajos pesados, vaya despacio.
- Haga el trabajo pesado en la hora más fresca del día.
- Tome más descansos cuando haya calor y humedad.
- Tome mucha agua, por lo menos de 2 a 3 litros al día.

