

Capacitaciones para trabajadores de la cosecha de caña de azúcar y tabaco			
Lección	03. Seguridad y salud en el trabajo: Riesgos y peligros físicos y enfermedades laborales	Duración	35 minutos
Objetivos de aprendizaje	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar los riesgos y peligros físicos asociados con (a) la exposición al sol, (b) las altas temperaturas, y (c) las enfermedades laborales como CKDu (por sus siglas en inglés). 2. Identificar las medidas que deben practicar para prevenir y atender incidentes. 		
Lección y actividades			
Diálogo		Consideraciones para el/la capacitador(a)	
<p>Introducción a la lección (5 minutos) <i>Hoy vamos a hablar de los riesgos físicos, específicamente sobre la exposición al sol, a las altas temperaturas, así como las consecuencias, los síntomas, la prevención de las consecuencias del exceso de calor, insolación, quemaduras de la piel y CKDu (enfermedad renal crónica). También incluiremos las medidas de prevención que pueden tomar con lo que tienen en casa.</i></p> <p><i>Vamos a cubrir este tema abordando tres riesgos físicos principales que son: Exposición al sol, exposición a altas temperaturas y la posibilidad de padecer enfermedades renales (CKDu).</i></p> <p><i>Para hablar de los riesgos de exposición al sol, me gustaría contarles una historia y quisiera que a medida que la cuento podamos hacer la vinculación con nuestras experiencias personales.</i></p> <p><u>Elaboración de la leyenda:</u> <i>Cuando pensamos en riesgos físicos hay varios elementos a los cuales hace referencia, y uno fundamental es el sol. Esta estrella permite que todo elemento vivo crezca, pero desde hace algunas décadas se sabe que tiene consecuencias negativas sobre nuestra salud. Vamos a traer una leyenda que relate sobre el sol para comenzar a abordar una de las perspectivas que se la ha dado a través de la historia.</i></p> <p><i>Se citaron en Teotihuacán, una ciudad que había en el cielo. Bajo ella, como un reflejo, estaba la ciudad mexicana del mismo nombre. Se dice que, en esa ciudad celeste de Teotihuacán, encendieron una enorme hoguera. Aquel poderoso que quisiera convertirse en el Sol debía saltar esta hoguera para resurgir como el Sol.</i></p>			

El sol es un elemento que nos ha acompañado a través de la historia de la humanidad proporcionándonos luz, calor y todo lo necesario para los seres vivos. Sin embargo, desde las décadas más recientes, nos está afectando más directamente y por lo tanto las medidas que adoptemos deben ser muy rigurosas.

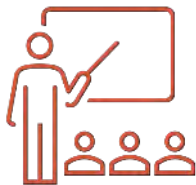
A. Riesgo de exposición al sol (5 minutos)

Los participantes serán invitados a responder aleatoriamente las siguientes preguntas:

- *¿Cuántas horas están expuestos al sol directo durante su trabajo? ¿Qué ropa y zapatos suelen utilizar para protegerse de la exposición al sol?*
- *¿Si han tenido quemaduras por el sol, que han hecho para aliviarlas?*
- *¿Qué síntomas se pueden presentar de la exposición prolongada al sol? ¿Han tenido algunos síntomas como debilidad, deshidratación, mientras trabajan?*

Medidas de prevención:

Una vez que hayan terminado de participar mencionando los diferentes riesgos, se complementará con información adicional sobre los riesgos. Por último, se les pedirá que mencionen medidas de prevención que ellos se imaginen que pueden tomar para prevenirlos.



1. Protección solar: Use todos los días gorra o sombrero, camisa de manga larga y cualquier otra ropa que proteja su piel completamente, si tiene la posibilidad de usar bloqueador solar aplíquelo con regularidad.
2. Ropa: Escoja ropa liviana que cubra la totalidad de la piel, de preferencia, hecha o de tejidos frescos (algodón y lino) y colores claros.
3. Accesorios: Proteja la cabeza del sol (mejor con sombreros anchos) y ojos con lentes o caretas.
4. Predisposición al calor: Informar a sus superiores si están aclimatados al calor o no; si han tenido alguna vez problemas con el calor; si tienen enfermedades crónicas y si están tomando alguna medicación.
5. Agua: Beber agua frecuentemente, cada 10-15 minutos. No tomar alcohol (cerveza, mezcal vino etc. ya

Luego de introducir esta breve leyenda la idea es realizar una transición para aterrizar al contexto actual de los riesgos físicos y conectar a los participantes con los riesgos derivados del sol y del calor. Estas preguntas servirán como rompehielos para que los participantes empiecen a involucrarse en el tema.

Si los participantes no mencionan todas las medidas detalladas aquí, explique las que faltaron por cubrir.

Referirse al banner con los síntomas asociados a la exposición prolongada al sol y las medidas de prevención.

Se sugiere que a medida que explica cada una de las medidas, pregunte a los participantes sobre situaciones donde han tenido síntomas relacionados con el calor y si derivado de eso empezaron a tomar alguna de estas medidas.

que deshidratan), ni drogas. Evitar bebidas con cafeína (café, refrescos de cola).

6. **Descanso:** Tomar pausas de descanso durante horas más intensas de sol o calor. Llegar al trabajo bien descansado. Ducharse y refrescarse al finalizar el trabajo.

7. **Sombra:** Descansar en lugares frescos cuando sientan mucho calor y esperen un rato hasta que sientan que están listos para retomar el trabajo. Busque sombra para consumir alimentos o descansar.

8. **Tiempo:** Existe un tiempo límite el tiempo de exposición a las radiaciones. Por ello es importante adaptar el ritmo de trabajo a su tolerancia al calor.

9. **Comida:** Comer fruta, verduras; y un poco de sal con las comidas. Evitar comer mucho y evitar comidas grasosas.

Resumen: Las cuatro medidas más importantes que debemos recordar con respecto a la exposición al sol son:

- Limitar el tiempo de exposición, por las radiaciones que afectan al cuerpo > Organizar las tareas de manera que se realicen en las horas más frescas del día (sabemos que ustedes por lo regular comienzan temprano para avanzar en los horarios más frescos).
- Usar ropa que cubra la piel (camisas de manga larga) y sombreros que cubran adecuadamente la cabeza.
- Tomar pausas de descanso > Esto ayudará a ser mucho más productivo luego.
- Beber agua constantemente > cada 10 o 15 minutos.

B. Riesgo de exposición a las altas temperaturas (10 minutos)

Ahora pasaremos al segundo riesgo físico que consiste en la exposición a altas temperaturas.



La exposición a altas temperaturas puede dar estrés térmico y hasta golpe de calor. En esta parte de la lección vamos a entender cómo reconocer los síntomas de la exposición a altas temperaturas para evitar que llegue a golpe de calor.

El facilitador complementará la información con los siguientes puntos dependiendo de lo que los participantes hayan mencionado.

Referirse al banner con el gráfico que ilustra la sintomatología y las acciones relacionadas con golpe de calor y estrés térmico.

El **estrés térmico** por calor es la suma de calor del medio ambiente en el que trabajamos, las actividades que realizamos y la ropa que usamos.

Síntomas de estrés térmico:

- Mareos
- Erupción cutánea con síntomas de picores intensos
- Calambres
- Dolor de estomago
- Desvanecimiento, visión borrosa y sed
- Debilidad, fatiga extrema, piel seca, acartonada, piel pálida, fría y mojada por el sudor
- Taquicardia, respiración rápida y débil, disminución de la sudoración



Pregunta para los participantes:

¿A partir de qué temperatura corporal creen que se pueden producir daños a la salud?

Actividad (5 minutos)

Ronda de participación en la cual los participantes estarán invitados a compartir una experiencia sobre la exposición a las altas temperaturas:

¿Usted conoce a alguien que se ha enfermado por estar expuesto a altas temperaturas por un tiempo prolongado?

¿Qué otros factores intervienen en los riesgos y daños?

- El tiempo de exposición (duración del trabajo)
- Factores personales
- Falta de aclimatación al calor

Continuando con la lección haciendo, me gustaría hacer énfasis en la aclimatación al calor y a las medidas para entender cómo se identifica el estrés térmico.

*Uno de los puntos esenciales para evitar un **golpe de calor** es la aclimatación al calor. Es un proceso gradual que, para las personas que no están acostumbradas a trabajar bajo el sol, puede durar de 7 a 14 días tomando precauciones para adaptarse gradualmente al calor.*

R/: Desde los 38 grados Celsius se pueden presentar daños para la salud.

Ahora pasaremos a cubrir las medidas para prevenir el estrés térmico de forma general, que acciones tomar cuando lo está experimentando, y conocer más detalladamente cómo se puede prevenir.

Medidas de acción:

- Descanse en un lugar fresco y sombreado
- Tome mucha agua
- Báñese con agua fría o utilice compresas frías
- Busque ayuda si sus síntomas duran más de una hora

Síntomas de golpe de calor:

- Falta de sudor
- Fiebre de 40 °C o más.
- Cambios en el estado mental o el comportamiento, como confusión, agitación, dificultad en el habla.
- Náuseas y vómitos.
- Piel enrojecida.
- Pulso acelerado.
- Respiración agitada.
- Dolor de cabeza.

Acción (golpe de calor):

- Llama al 911 inmediatamente
- Mudar la persona a un lugar más fresco y acuéstenlo en el suelo con los pies elevados
- Intenta bajar su temperatura corporal con baño de agua fría o con hielo, simulando el sudor del cuerpo
- No le dé nada de tomar a la persona ya que los fluidos pueden entrar en los pulmones a través de la tráquea, o vía aérea
- Sin acción inmediata, un golpe de calor puede tener consecuencias letales

*Resumen. Las tres medidas claves para **prevenirlo** son:*

- *Usar ropa de liviana, de tejidos frescos (algodón y lino) y colores claros. Proteger la cabeza del sol (mejor con sombreros anchos).*
- *Informar a sus superiores si están aclimatados al calor o no; si han tenido alguna vez problemas con el calor y si tienen enfermedades crónicas.*
- *Descansar en lugares frescos cuando sientan mucho calor y esperen un rato hasta que sientan que están listos para*

retomar el trabajo. También, se debe tomar agua con frecuencia, aun si no tienen sed.

En esta siguiente sección se incorporará el tercer riesgo físico que es de enfermedades renales (CKDu).

C. Riesgo de CKDu (5 minutos)

*La **enfermedad de riñón crónica de causas indeterminadas** (CKDu por sus siglas en inglés) o enfermedad renal crónica es caracterizado por una baja gradual de la función renal.*

Los factores de riesgo son:

- *Estrés térmico*
- *Trabajo vigoroso*
- *Condiciones climáticas*
- *Usos agroquímicos*
- *Exposición a metales pesados*

Prevención del CKDu

- *La prevención del estrés térmico, de la que ya hemos hablado, es crucial.*
- *Controle el nivel de azúcar en la sangre si tiene diabetes.*
- *Mantenga un nivel de presión arterial saludable.*
- *Seguir una dieta baja en sal y grasa.*
- *Mantener un peso saludable.*
- *No fumar o usar tabaco.*
- *Limitar el uso de alcohol.*

Actividad final (10 minutos)

Repaso de los contenidos incluidos en la lección.

Para que los participantes se familiaricen con los riesgos físicos y peligros físicos cubiertos en esa lección se va a realizar el juego de parejas. Este ejercicio será de utilidad para la recordación y memorización de los síntomas y prevención de los riesgos físicos.

Este juego consiste en buscar un par idéntico entre una serie de imágenes que se encuentran ocultas. Cada participante seleccionará dos imágenes, las mostrará a todos los participantes y las volverá a ocultar. Todos los participantes deberán estar atentos cada vez que se descubra un par de imágenes y acordarse de la ubicación de las imágenes para así identificar los pares.

Los síntomas que estarán presentes en el juego serán los mismos del banner. Es vital que se repitan los nombres para ayudar a la recordación.

El participante que encuentre el par idéntico deberá mostrarlo a sus compañeros (síntomas de estrés térmico, de golpe de calor, etc.) y leer en voz alta los riesgos y las medidas de prevención correspondientes expuestos en el banner.

Cierre:



Agradézcales por su tiempo y entregue los folletos con información sobre este tema. Adicionalmente, comente brevemente sobre los servicios a los que pueden recurrir si tienen alguna duda referenciados en el folleto.

Materiales Necesarios

- **Conjunto de materiales para la protección contra riesgos físicos** (playeras manga larga, sombreros o gorras, anteojos, cantimploras o similares).
- **Dulces** – premio para los que hayan encontrado un mayor número de parejas en el juego
- **Banner** sobre medidas de prevención relacionados con exposición al sol
- **Banner** sobre sintomatología y acción relacionado con golpe de calor y estrés térmico
- **Folletos** con información sobre medidas de prevención, sintomatología, y acción relacionados con enfermedades de exposición al sol