

Prevenir las enfermedades relacionadas con el calor entre las trabajadoras embarazadas



Descripción general

- Las trabajadoras embarazadas tienen más probabilidades de sufrir un golpe de calor o un agotamiento de calor antes que las trabajadoras que no están embarazadas, ya que es más difícil para el cuerpo enfriarse durante el embarazo.¹
- Las trabajadoras embarazadas también tienen más probabilidades de deshidratarse, lo que contribuye principalmente a las enfermedades relacionadas con el calor.
- Trabajar en entornos muy cálidos o en situaciones laborales específicas puede provocar un aumento de la temperatura central (temperatura corporal interna) que en algunos casos se ha relacionado con resultados adversos del embarazo.²
- Las trabajadoras embarazadas deben comentar sus exposiciones ocupacionales a sus proveedores médicos con antelación para determinar si se necesitan restricciones o adaptaciones en el trabajo.

Trabajadoras a menudo expuestas a un exceso de calor

- Trabajadoras al aire libre, especialmente en agricultura, construcción, jardinería y recolección de residuos
- Trabajadoras en entornos interiores sin control climático (p. ej., aire acondicionado central) en climas cálidos, como en almacenes o cerca de fuentes de calor radiante
- Trabajadoras de fabricación, como las empleadas en la fabricación de metales, la fabricación de cristales o plásticos y el procesamiento de alimentos
- Trabajadoras de la salud
- Cocineras y lavavajillas en cocinas comerciales (p. ej., restaurantes)

Esté atento a los signos de las enfermedades relacionadas con el color y actúe con rapidez

Si tiene dudas, llame al 911. Los síntomas durante el embarazo pueden incluir, entre otros:



Dolor de cabeza o náuseas



Debilidad o mareos



Sudoración abundante o piel caliente y seca



Temperatura corporal elevada



Sed



Aumento de los calambres o las contracciones de Braxton Hicks



Disminución de la producción de orina

Cuándo llamar para pedir ayuda

Signos de una emergencia médica:

- Pensamiento o comportamiento anormal
- Dificultad para hablar
- Convulsiones
- Desmayo
- Piel caliente y seca
- Visión borrosa

Qué hacer:

- Enfríe a la persona de inmediato con agua o hielo
- Llame al 911 inmediatamente
- Permanezca con otras personas hasta que llegue la ayuda
- Si es posible, pase a una zona con sombra

Cómo reducir el riesgo

- Facilite la entrada a entornos de trabajo calurosos
- Monitoree la intensidad del trabajo
- Beba agua fría
- Descanse en la sombra o en zonas frescas
- Vístase para el calor
- Coma alimentos ricos en agua (p. ej., frutas y verduras)
- Cuidense entre ustedes
- Conozca y reconozca los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor



Tome medidas en respuesta a los signos y síntomas

- Dé agua fresca para beber
- Retire la ropa innecesaria
- Pase a una zona más fría y utilice un ventilador, si está disponible
- Enfríe con agua y hielo
- No deje sola a la persona
- Busque atención médica urgente si es necesario y haga cita con el proveedor médico después de cualquier síntoma o signo
- Trabaje con el empleador y el proveedor médico para prevenir el estrés por calor en el futuro



Fuentes

1. Heat - Reproductive Health

<https://www.cdc.gov/niosh/topics/repro/heat.html>

2. Occupational Exposure to Heat and Hot Environments

<https://www.cdc.gov/niosh/docs/2016-106/pdfs/2016-106.pdf>

Conozca sus derechos

La ley federal exige que las trabajadoras afectadas por embarazo, parto o afecciones médicas relacionadas sean tratadas de la misma manera que otras personas no afectadas, pero similares en su capacidad o incapacidad para trabajar. En virtud de la Ley de Equidad de las Trabajadoras Embarazadas (Pregnant Workers Fairness Act, PWFA), la Comisión para la Igualdad de Oportunidades en el Empleo (Equal Employment Opportunity Commission, EEOC) exige que los empleadores proporcionen “adaptaciones razonables” a las limitaciones conocidas de una trabajadora relacionadas con el embarazo, el parto o afecciones médicas relacionadas.

La Ley de Seguridad y Salud Ocupacional (Occupational Safety and Health, OSH) prohíbe a los empleadores discriminar a un empleado por ejercer sus derechos en virtud de la norma o como resultado de las acciones requeridas por ella. El empleado que presenta una queja sobre seguridad y salud, o que ejerce derechos, también está protegido.

En última instancia, es responsabilidad del empleador garantizar que el lugar de trabajo sea seguro y saludable para los trabajadores; sin embargo, para ser eficaz, un programa de prevención de enfermedades por calor requiere la participación significativa de los trabajadores y sus representantes.

Para obtener más información sobre la prevención de enfermedades por calor, escanee el código QR o visite [osha.gov/heat](https://www.osha.gov/heat).

Para obtener información sobre las protecciones de empleo para trabajadoras embarazadas, visite <https://www.dol.gov/agencies/wb/pregnant-nursing-employment-protections>

OSHA 4377-09 2023

