

PLAN NACIONAL MULTIMODAL 2024

Comunidad Nacional de Conocimiento en:

PREVENCIÓN DE PELIGROS EN EL SECTOR HOTELES Y RESTAURANTES



El cuidado de sí
suma a tu vida

SESIÓN 8: DESHIDRATACIÓN POR ALTAS TEMPERATURAS - GESTIÓN PARA LA SALUD

Experto Líder:

MIREYA DELGADILLO SÁNCHEZ

Perfil Profesional:

Nutricionista Dietista de la UN
Magister en Alimentación y Nutrición de PUJ

 mireya.delgadillosanchez@gmail.com

 +57-3118121655



Ruta del conocimiento

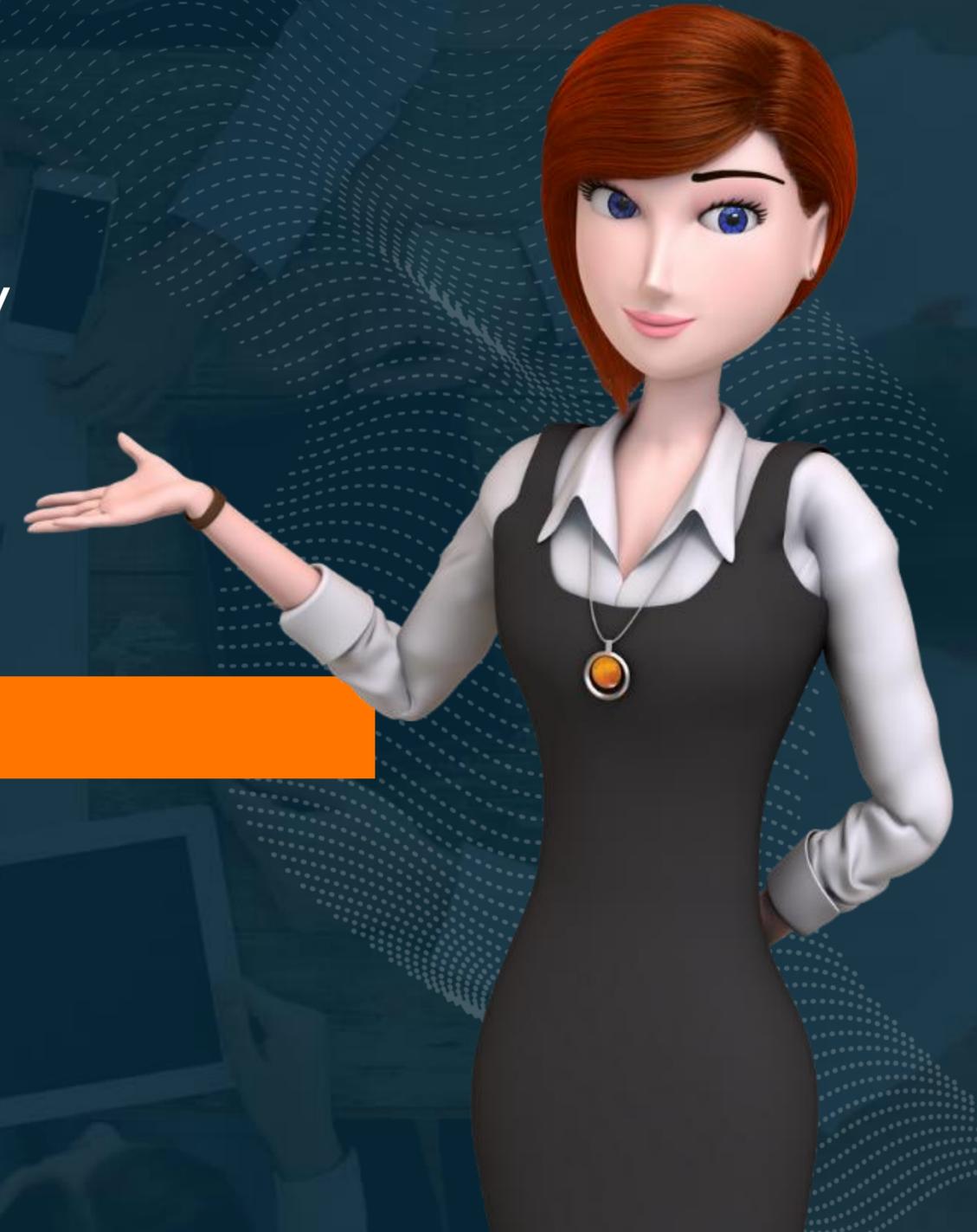


Evaluémonos



“ Hacer que nuestros hoteles y restaurantes, sean sanos, agradables y seguros, es nuestra responsabilidad”

Autor: Mireya Delgadillo S





OBJETIVO GENERAL.

Compartir la información necesaria para la prevención de la deshidratación en el personal que está expuesto a altas temperaturas, describir los síntomas y como se debe prevenir.



Objetivos específicos



Definir que es la deshidratación por altas temperaturas.



Informar sobre cuales son los factores de riesgo.



Identificar los síntomas de la deshidratación.

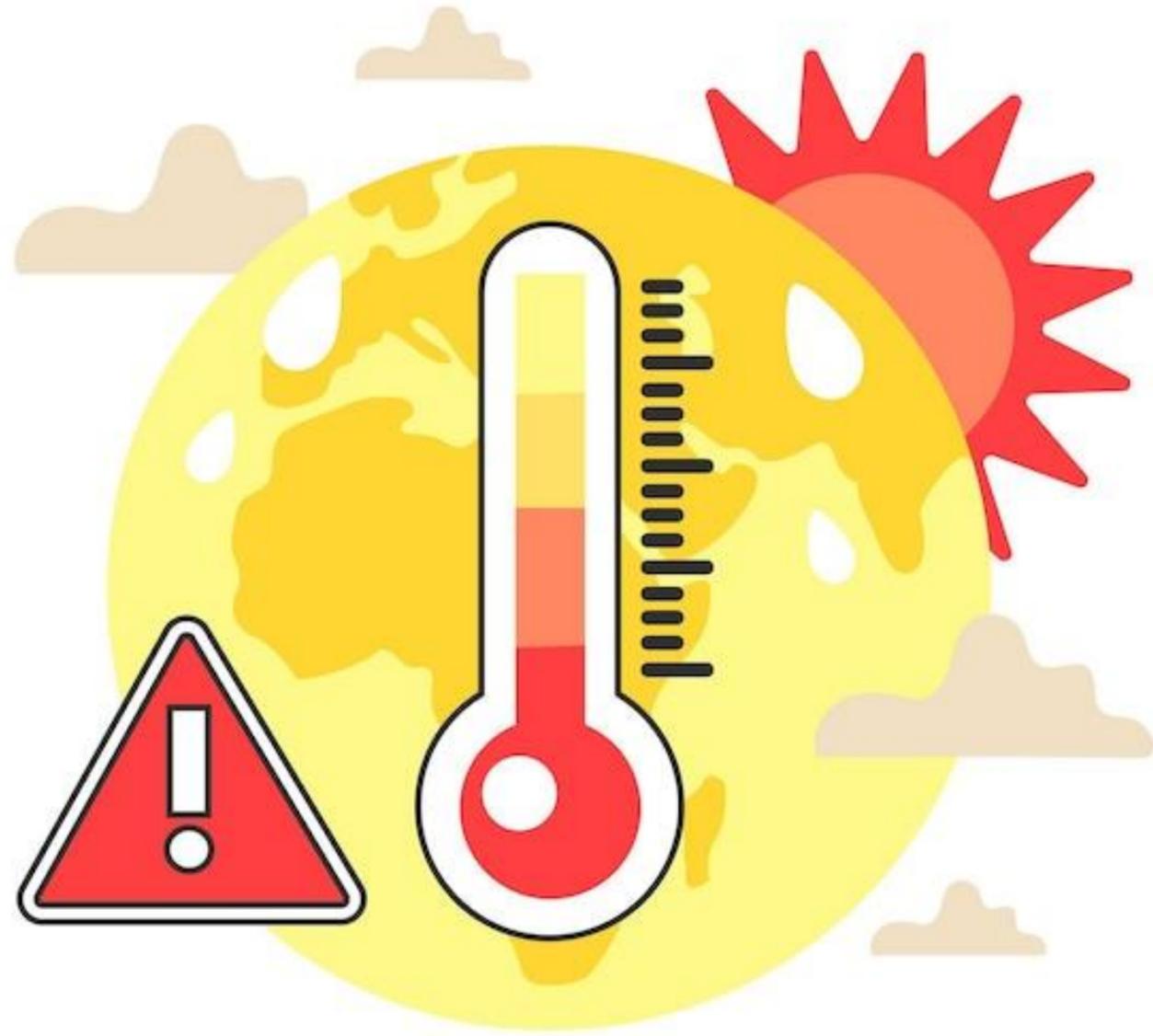


Informar sobre las Normas y Regulaciones.

QUE ES LA DESHIDRATACIÓN?

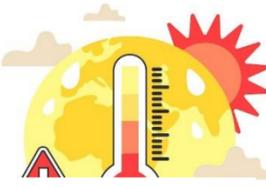
La deshidratación por altas temperaturas en el trabajo, es un riesgo laboral que ocurre cuando el cuerpo pierde más líquidos de los que consume, debido a la exposición prolongada a temperaturas elevadas en el sitio de trabajo. Principalmente se presenta en construcción, manufacturas, agricultura, cocinas industriales, entre otras.





FACTORES DE RIESGO:

1. Temperaturas extremas
2. Humedad alta.
3. Falta de sombra.
4. Vestimenta inadecuada.
5. Falta de hidratación adecuada.

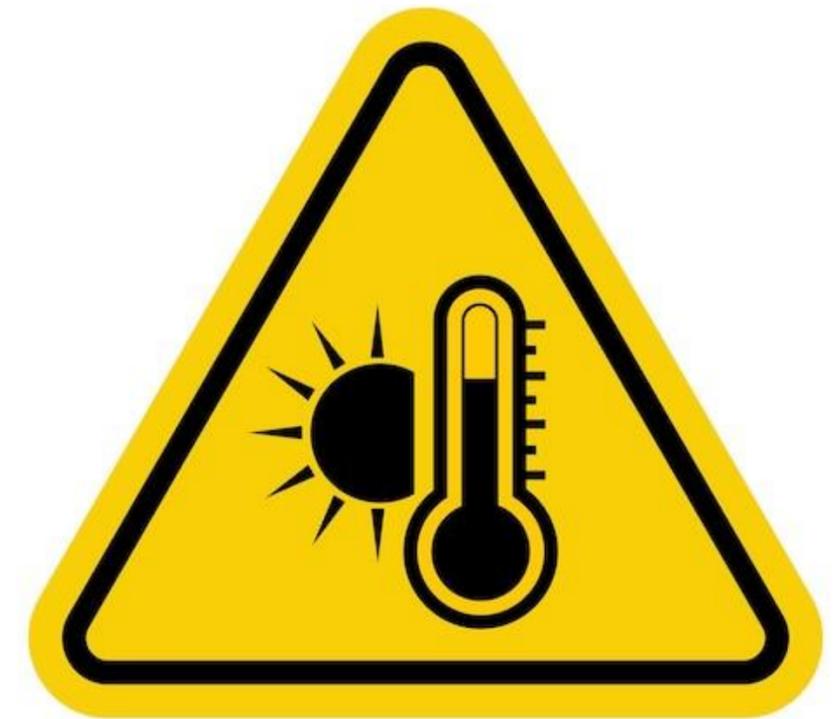


1. Temperaturas extremas

a. Caliente: 32°C a 38°C

b. Muy caliente: 38°C a 42°C

c. Extremadamente caliente 42°C



2. Humedad alta.

Se produce por vapor de agua.

Calentamiento

Las aplicaciones de calentamiento para vapor a presión se pueden encontrar en plantas procesadoras de alimentos, plantas químicas, y refinerías solo por nombrar algunas. Se pueden presentar temperaturas superiores a 100°C en los vaporizadores.



3. Falta de sombra.



4. Vestimenta inadecuada

La comodidad y la protección son los elementos básicos de todas las prendas de ropa de agricultor



5. Hidratación adecuada.



En caso de deshidratación que debemos hacer?:

- Poner a la persona en un sitio fresco a la sombra.
- Desvestir a la persona e intentar disminuir la temperatura corporal, colocando tela mojada o hielo en las axilas o ingles.
- Si es posible, mover a la persona afectada a zonas con aire acondicionado o ventilador.

ASPECTOS RELEVANTES.



ASPECTOS RELEVANTES PARA PREVENCIÓN

- 1. Hidratación adecuada.**
Beber suficiente agua siempre, pero en ambientes calurosos debe ser una prioridad.
- 2. Monitoreo de la orina.** Verificar que sea clara o amarillo pálido.
- 3. Incluir alimentos ricos en electrolitos,** como potasio y sodio especialmente después de actividades físicas intensas y en ambientes calientes.



- 4. Evitar bebidas diuréticas en exceso. Café, te.**
- 5. Incluir alimentos hidratantes como frutas frescas y vegetales.**
- 6. Evite las bebidas energizantes.**
- 7. Evitar el consumo excesivo de alcohol.**
- 8. Establecer un plan de hidratación para el personal que labora en lugares de altas temperaturas. Agua disponible siempre.**

9. Usar ropa adecuada.

10. Buscar atención médica, si se presentan síntomas de deshidratación severa, como mareos, dolor de cabeza o confusión.



RECORDEMOS:

Si trabajas o haces ejercicio al aire libre cuando hace calor o hay humedad, el agua fresca es tu mejor opción.

También pueden ayudar las bebidas deportivas que contienen electrolitos y una solución de carbohidratos.





RESOLUCIÓN 2400 DE 1979

(Mayo 22)

TÍTULO. III

NORMAS GENERALES SOBRE RIESGOS FÍSICOS, QUÍMICOS Y BIOLÓGICOS EN LOS ESTABLECIMIENTOS DE TRABAJO.
CAPÍTULO. I

DE LA TEMPERATURA, HUMEDAD Y CALEFACCIÓN.

ARTÍCULO 63. La temperatura y el grado de humedad del ambiente en los locales cerrados de trabajo, será mantenido, siempre que lo permita la índole de la industria, entre los límites tales que no resulte desagradable o perjudicial para la salud.

PARÁGRAFO. Cuando existan en los lugares de trabajo fuentes de calor, como cuerpos incandescentes, hornos de altas temperaturas, deberán adaptarse dispositivos adecuados para la reflexión y aislamiento del calor, y los trabajadores deberán utilizar los elementos de protección adecuados, contra las radiaciones dañinas de cualquier fuente de calor.



ARTÍCULO 64. Los trabajadores deberán estar protegidos por medios naturales o artificiales de las corrientes de aire, de los cambios bruscos de temperatura, de la humedad o sequedad excesiva. Cuando se presenten situaciones anormales de temperaturas muy bajas o muy altas, o cuando las condiciones mismas de las operaciones y/o procesos se realicen a estas temperaturas, se concederán a los trabajadores pausas o relevos periódicos.



- Que el Título III de la Ley 9 de 1979, artículos 84, y 111, referida a salud ocupacional indica las responsabilidades para preservar, conservar y mejorar la salud de los individuos en sus ocupaciones y lugares de trabajo. Que el artículo 59 del Decreto Ley 1295 de 1994, establece que todas las empresas están obligadas a adoptar y poner en práctica medidas especiales de prevención de riesgos laborales. Que el artículo 2.2.4.6.15. del Decreto 1072 de 2015 indica que el empleador o contratante deben aplicar metodologías para la identificación de peligros, evaluación y valoración de los riesgos, que tenga alcance sobre todos los procesos y actividades rutinarias y no rutinarias, todos los centros de trabajo y todos los trabajadores independientemente de su forma de contratación con el fin que pueda priorizarlos y establecer los controles necesarios, realizando mediciones ambientales cuando se requiera.



- Las condiciones establecidas en el Numeral 2° del Artículo 2° del Decreto 2090 de 2003 establece la inclusión de “trabajos que impliquen la exposición a altas temperaturas, por encima de los valores límites permisibles, determinados por las normas técnicas de salud ocupacional¹⁰”.
- **Decreto 1281 (Junio 22 de 1994)**

Temperaturas permitidas.

La temperatura ideal en el lugar de trabajo debe oscilar entre los 20 °C y los 22 °C.

A medida que aumenta la temperatura, la capacidad para trabajar disminuye. Diversos estudios demuestran que, por encima de los 24 °C, el rendimiento disminuye un 4 % por cada grado adicional¹. Cuando la temperatura sube por encima de los 26 °C, disminuye la concentración, se pierde energía, se cometen errores, aparecen síntomas de fatiga y agotamiento y, en consecuencia, el número de accidentes se incrementa.

El exceso de calor ambiental influye en la capacidad de atención y en el rendimiento físico del individuo. El calor tiende a provocar accidentes.

Cuidado con los extremos!





Ojo a los Síntomas:

Los síntomas del golpe de calor incluyen la piel seca, recalentada o con erupciones (por falta de transpiración). La temperatura corporal es normalmente de 41 °C o más, la persona es víctima de desorientación, es proclive al delirio, sufre una pérdida de conciencia total o parcial. Los signos de la hiperpirexia son similares, con la única diferencia de que la piel se mantiene hidratada. Una temperatura corporal excesivamente elevada puede provocar la muerte.

La cantidad de trabajo/descanso y agua que un trabajador debe asegurarse según el riesgo por calor

Categoría de riesgo por calor	WBGT*	Trabajo liviano		Trabajo moderado		Trabajo pesado		
		Trabajo/descanso	Ingesta de agua (litro por hora)	Trabajo/descanso	Ingesta de agua (litro por hora)	Trabajo/descanso	Ingesta de agua (litro por hora)	
Sin riesgo	Sin aclimatación	≤ 25.6 - 27.7	50/10 min	1/2	40/20 min	3/4	30/30 min	3/4
	Con aclimatación	≤ 25.6 - 27.7	Continuo	1/2	Continuo	3/4	50/10 min	3/4
Riesgo bajo	Sin aclimatación	27.8 - 29.4	40/20 min	1/2	30/30 min	3/4	20/40 min	1
	Con aclimatación	27.8 - 29.4	Continuo	1/2	50/10 min	3/4	40/20 min	1
Riesgo moderado	Sin aclimatación	29.4 - 31.0	30/30 min	3/4	20/40 min	3/4	10/50 min	1
	Con aclimatación	29.4 - 31.0	Continuo	3/4	40/20 min	3/4	30/30 min	1
Riesgo alto	Sin aclimatación	31.0 - 32.1	20/40 min	3/4	10/50 min	3/4	Evitar trabajo	1
	Con aclimatación	31.0 - 32.1	Continuo	3/4	30/30 min	3/4	20/40 min	1
Riesgo extremo	Sin aclimatación	≥ 32.2	10/50 min	1	Evitar trabajo	1	Evitar trabajo	1
	Con aclimatación	≥ 32.2	50/10 min	1	20/40 min	1	10/50 min	1

*Siglas en inglés del índice de temperatura del bulbo húmedo

Fuente: Cortesía del doctor Andreas Flouris, adaptado de 1) USGS Survey Manual, Management of Occupational Heat Stress, Capítulo 45, Apéndice A 2) Capítulo 3 del Manual of Naval Preventive Medicine 3) OSHA Technical Manual Section III: Capítulo 4 Estrés Térmico 4) National Weather Service Tulsa Forecast Office, Temperatura del Globo Húmedo.



Tratamiento:

Si la víctima no recibe rápidamente los cuidados oportunos, cabe el riesgo de **fallecimiento**. Las personas que han sufrido un golpe de calor requieren hospitalización inmediata.

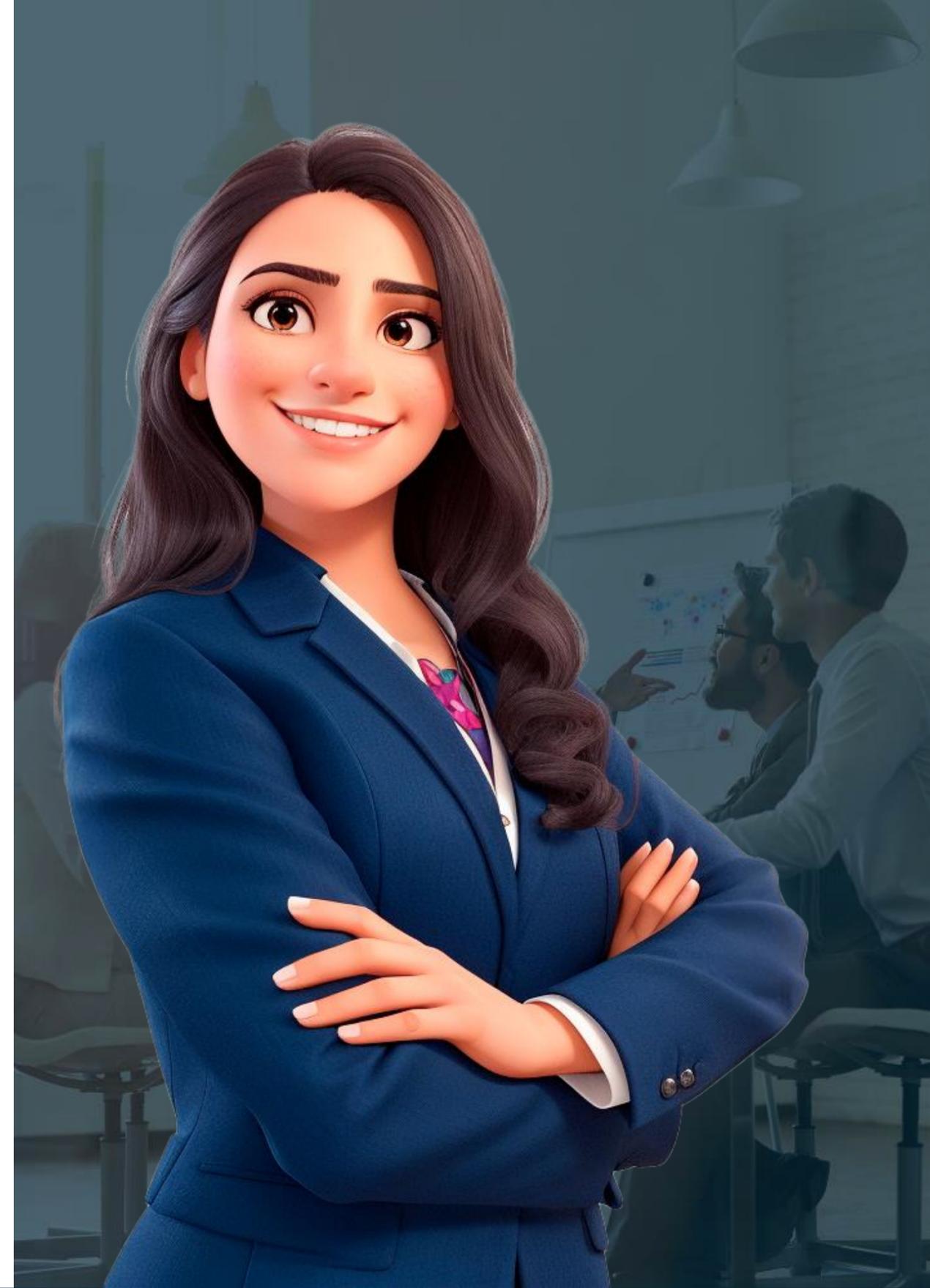
Administrar inmediatamente los primeros auxilios:

- Debe colocarse a la persona en un lugar fresco y sombreado y quitársele la ropa
- Debe humedecerse la piel de la persona e incrementarse el movimiento del aire a su alrededor a fin de mejorar el enfriamiento por evaporación
- Es preciso rehidratarla lo antes posible. Ofrézcale pequeños sorbos de agua fresca, pero sólo si la persona es consciente.

Conclusión.

Los trabajadores de hoteles y restaurantes, y especialmente de cocinas profesionales, pueden sufrir estrés térmico provocado durante la elaboración de alimentos.

Para evitar que afecten su salud y su seguridad, los trabajadores deben ser conscientes de los peligros y riesgos asociados al estrés térmico.



Bibliografía

-  https://prevencion-riesgoslaborales.com/riesgos-laborales-en-un-restaurante#google_vignette
-  https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%20986%20de%202023.pdf
-  <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/dehydration/diagnosis-treatment/drc-20354092>
-  https://www.insst.es/documents/94886/326853/ntp_322.pdf/065f600d-b29e-45cd-9d4a-595ce78a0110?version=1.1&t=1687175728013
-  <https://www.fda.gov/food/buy-store-serve-safe-food/manipulacion-segura-de-los-alimentos-lo-que-usted-debe-saber>





Evaluémonos





¿Preguntas?

Preguntas:

- 1. Crees que los empleados de las cocinas y restaurantes pueden deshidratarse?**
 - a. Verdadero.
 - b. Falso
- 2. La composición corporal se distribuye así:**
 - a. El cuerpo 60 por ciento de agua.
 - b. El cerebro 70 por ciento de agua.
 - c. La sangre en un 80 por ciento.
 - d. Los pulmones, un 90 por ciento de agua.
 - e. Todas las anteriores
 - f. Ninguna de las anteriores.
- 3. La deshidratación puede ser mortal?**
 - a. Si
 - b. No

Recuerda que POSITIVA tiene para ti:

Posipedia

<https://posipedia.com.co/> 



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos

POR MUCHAS CONEXIONES MÁS

Andrés

Despierta todos los días seguro y feliz, porque permanece informado de las noticias y actividades nuevas en SST con su comunidad educativa Positiva Educa en WhatsApp.



1

Escanea el Código QR con tu celular.



2

Síguenos y entérate de todas las actualizaciones de nuestro Plan Nacional de Educación.



3

¡Recuerda!

El canal lo encuentras en la pestaña de Novedades de tu Whatsapp



¡SIGUENOS EN NUESTRA COMUNIDAD EDUCATIVA!



Escanea el código
QR con tu celular