



SAFETY MONDAY

Special Edition: Stand Down Week

Aclimatación

Preparando el cuerpo para esfuerzo físico y trabajar en climas calientes

Sugerencias para Empleadores:

Para aclimatar a sus trabajadores, gradualmente aumente el tiempo que ellos pasan haciendo labores que requieren alto esfuerzo físico, mas que todo cuando esto sucede en climas calientes. Trabajadores nuevos y mayores de edad necesitan mas tiempo para aclimatar comparados a trabajadores quienes ya han sido expuestos a estas condiciones.

Horario de Aclimatación:

- Para trabajadores nuevos y de edades avanzadas, la meta es 20% de su capacidad el primer día, aumentando poco a poco por dos semanas.
- Para trabajadores con experiencia previa en estos puestos, su aclimatación debe de ser no mas de 50 porciento el primer día y se debe de aumentar 10 porciento cada día hasta llegar a 100 porciento.

Adicionalmente, es importante reconocer que el nivel de aclimatación que logra cada trabajador es relativo al nivel de su bienestar físico inicial combinado con la cantidad de estrés causado por el calor que el trabajador a pasado.

Sugerencias para Empleados:

Manteniendo su Aclimatación

Cuando usted este fuera del trabajo por unos días, mantenga su aclimatación. Si usted esta ausente del trabajo por una semana o un periodo de tiempo mas largo, gradualmente re-aclimátese a su ambiente laboral.

- Es posible que usted logre su aclimatación en dos o tres días después de regresar a su trabajo
- Parece que se les hace mas fácil re-aclimatar a las personas en buena condición física.
- Cambios en las temperaturas causados por las temporadas pueden crear dificultades.
- El trabajar en ambientes calientes con alta humedad provee beneficios adaptivos que también se pueden aplicar en ambientes calientes y secos, y viceversa.
- El aire condicionado no afecta la aclimatación.



(Para mas información sobre aclimatación, visite: www.cdc.gov/niosh/topics/heatstress)

