

MANUAL DE INSTRUCTOR PARA ENTRENAMIENTO DE ESTRÉS POR CALOR

Este material fue producido bajo Susan Harwood con el número adquirido SH-39171-SH2 Seguridad Ocupacional y Administración de salud, Departamento de trabajo de los Estados Unidos. No necesariamente refleja las vistas o políticas del Departamento de trabajo de los Estados Unidos, ni menciona nombres, productos comerciales o implicaciones de respaldo por el gobierno de los Estados Unidos.

Antes del día de entrenamiento:

Antes de conducirse al entrenamiento el instructor necesita leer este manual para familiarizarse con el proceso de entrenamiento, mirar los videos, prepararse para liderar discusiones, imprimir la página de registro, imprimir suficientes copias de prueba previa y evaluación del entrenamiento y escribir números de participantes en la parte superior derecha de la página (1,2,3,etc.). Esto es para asegurarse de el seguimiento del desempeño de cada participante antes y después del entrenamiento y al mismo tiempo mantenerlos anónimos.

En el día de entrenamiento:

El entrenamiento puede ser dividido en cuatro fases como lo mostrado en la siguiente tabla:

Fases	Materiales	Tiempo
I. Pre-entrenamiento	Registración, prueba preliminar (pre-evaluación)	15 minutos
II. Curso de videos acerca de estrés por calor	Video de entrenamiento parte 1,2,3	20 minutos
III. Escenarios Interactivos	Video de entrenamiento parte 4	15 minutos
IV. Post entrenamiento	Post-examen evaluación de entrenamiento	15 minutos

Fase I. Pre entrenamiento

El instructor se presentará formalmente a las personas que serán entrenados y los dejará presentarse al grupo si están dispuestos a hacerlo. Los aprendices serán incentivados a registrarse en la página de registro (la página de registro está adjuntada en este manual). Si los aprendices quieren mantenerse anónimos el instructor va a registrar el número de aprendices que no se registraron en la página de registro. El instructor deberá firmar y poner la fecha en la página de registro.

El instructor va a hacer algunas preguntas a los aprendices para que piensen en el estrés por calor. Aquí mostramos una lista de preguntas sencillas:

- ¿Alguien en esta sala ha trabajado en un ambiente de trabajo muy caliente? Deja que los participantes respondan. Pide a esos participantes compartir cómo se sintieron: experimentaron mareos? ¿Les dió dolor de cabeza? Se desmayaron? Dale tiempo para compartir como el calor afectó sus cuerpos.

Este material fue producido bajo Susan Harwood con el número adquirido SH-39171-SH2 Seguridad Ocupacional y Administración de salud, Departamento de trabajo de los Estados Unidos. No necesariamente refleja las vistas o políticas del Departamento de trabajo de los Estados Unidos, ni menciona nombres, productos comerciales o implicaciones de respaldo por el gobierno de los Estados Unidos.

- ¿Has escuchado a alguien sufrir una lesión o enfermedad a causa del calor? Deja que los participantes compartan sus experiencias.

Reparte la prueba preliminar (pre-evaluación) a los aprendices y hazles saber que esto es para evaluar su entendimiento acerca del estrés por calor antes del entrenamiento. Dale de 3 a 5 minutos para hacer la prueba preliminar y recolectar las pruebas después que todos la hayan terminado.

Fase II. Curso de videos de estrés por calor

El instructor reproducirá la parte I del video de entrenamiento para oficialmente empezar el entrenamiento. Una vez la parte I haya terminado pregunta a los aprendices si tienen preguntas. Luego reproduce la parte II. Una vez la parte II haya terminado pregunta a los aprendices si tienen preguntas. Luego reproduce la parte III.

Fase III. Escenarios Interactivos

El instructor reproducirá la parte IV del video de entrenamiento y pause el video después de que las preguntas relacionadas al escenario 1 aparezcan en pantalla (antes que la solución al escenario 1 aparezca). El instructor liderará la discusión acerca del escenario 1 y reproducirá el video para ver cuales son las soluciones recomendadas para el escenario I.

Repita el mismo proceso para los escenarios 2, 3 y 4.

Fase IV. Post-entrenamiento

El instructor repartirá la prueba posterior (post-examen) y le dará a los aprendices de 3 a 5 minutos para terminarla. El instructor recolectará las pruebas preliminares y luego discutirá las preguntas de la prueba una por una. Después de esto el instructor repartirá la evaluación del entrenamiento y le dará a los aprendices de 3 a 5 minutos para terminarla. El instructor recolectará la evaluación y agradecerá a todos por participar en este entrenamiento. El entrenamiento se suspende.

Después del día de entrenamiento:

El instructor necesita entregar todas las pruebas preliminares, pruebas posteriores, respuestas de la evaluación de entrenamiento y la página de registro al director del proyecto para registrarlas y reportarlas en los archivos.

PRUEBA PRELIMINAR DE ESTRÉS POR CALOR

No. de Participante _____

1. El cuerpo normalmente se enfría al sudar.
Certo
Falso

2. OSHA obliga a los empleados a:
 - A) Identificar el informante.
 - B) Mantener la temperatura lo suficientemente alta.
 - C) Proveer un lugar de empleo libre de peligros que puedan causar la muerte o daños físicos serios.
 - D) Pedir a los empleados comprar ropa protectora.

3. Si sospechas que un compañero de trabajo está sufriendo un golpe de calor o insolación ¿Qué haces primero?
 - A) Dejarlo(a) solo(a)
 - B) Llamar al 911 y notificar a su supervisor
 - C) Tratar de despertarlo(a)
 - D) Preguntarle qué quiere hacer

- 4) ¿Porqué es importante prevenir el estrés por calor?
 - A) El estrés por calor puede ser una cuestión de vida o muerte
 - B) El calor es fácil de controlar
 - C) Los trabajadores que sufren estrés por calor están en mayor riesgo de tener un accidente.
 - D) A & C

- 5) Algunos síntomas de insolación o golpe de calor son (seleccione 2):
 - A) Piel caliente y seca
 - B) Temperatura corporal muy alta
 - C) Temperatura normal
 - D) Sudoración intensa

- 6) Para combatir agotamiento por calor (seleccione 3):
 - A) Mover a la víctima a un lugar fresco
 - B) Aplicar paños fríos o toallas mojadas
 - C) No llamar al doctor hasta una hora después del incidente
 - D) Dar a la víctima agua fría si se encuentra consciente

- 7) Durante días calientes los trabajadores deben evitar bebidas con cafeína, alcohol y cualquier cosa que contenga grandes cantidades de azúcar.
- Cierto
 - Falso
- 8) ¿Qué tipo de ropa deben usar los trabajadores cuando están expuestos al sol y calor?
- A) Ropa de colores claros
 - B) Ropa de colores oscuros
 - C) Camisas sin mangas
 - D) Traje de plástico
- 9) ¿Cuáles son las 3 mejores medidas que protegen a los trabajadores del estrés por calor? (seleccione 3):
- A) Agua
 - B) Lluvia
 - C) Sombra
 - D) Descanso
 - E) Ventilación
- 10) Aún cuando no haya sed ¿Qué tan seguido debe tomarse un vaso de agua un trabajador expuesto al sol y el calor?
- A) Cada 20 minutos
 - B) Cada 2 horas
 - C) Cada hora
 - D) Cada 4 horas

RESPUESTAS DE PRUEBA PRELIMINAR DE ESTRÉS POR CALOR

1. Cierto
2. C
3. B
4. D
5. A & B
6. A, B & D
7. Cierto
8. A
9. A, C & D
10. A

Post-Prueba de Estrés por Calor

No. de Participante _____

1. ¿Qué tipo de ropa deben usar los trabajadores cuando están expuestos al sol y calor?
 - A) Ropa de colores claros
 - B) Ropa de colores oscuros
 - C) Camisas sin mangas
 - D) Traje de plástico

2. ¿Cuáles son las 3 mejores medidas que protegen a los trabajadores del estrés por calor? (seleccione 3):
 - A) Agua
 - B) Lluvia
 - C) Sombra
 - D) Descanso
 - E) Ventilación

3. Aún cuando no haya sed ¿Qué tan seguido debe tomarse un vaso de agua un trabajador expuesto al sol y el calor?
 - A) Cada 20 minutos
 - B) Cada 2 horas
 - C) Cada hora
 - D) Cada 4 horas

4. Si sospechas que un compañero de trabajo está sufriendo un golpe de calor o insolación ¿Qué haces primero?
 - A) Dejarlo(a) solo(a)
 - B) Llamar al 911 y notificar a su supervisor
 - C) Tratar de despertarlo(a)
 - D) Preguntarle qué quiere hacer

5. ¿Porqué es importante prevenir el estrés por calor?
 - A) El estrés por calor puede ser una cuestión de vida o muerte
 - B) El calor es fácil de controlar
 - C) Los trabajadores que sufren estrés por calor están en mayor riesgo de tener un accidente.
 - D) A & C

6. Algunos síntomas de insolación o golpe de calor son (seleccione 2):
- E) Piel caliente y seca
 - F) Temperatura corporal muy alta
 - G) Temperatura normal
 - H) Sudoración intensa
7. Para combatir agotamiento por calor (seleccione 3):
- A) Mover a la víctima a un lugar fresco
 - B) Aplicar paños fríos o toallas mojadas
 - C) No llamar al doctor hasta una hora después del incidente
 - D) Dar a la víctima agua fría si se encuentra consciente
8. Durante días calientes los trabajadores deben evitar bebidas con cafeína, alcohol y cualquier cosa que contenga grandes cantidades de azúcar.
- Cierto
- Falso
9. El cuerpo normalmente se enfría al sudar.
- Cierto
- Falso
10. OSHA obliga a los empleados a:
- A) Identificar el informante.
 - B) Mantener la temperatura lo suficientemente alta.
 - C) Proveer un lugar de empleo libre de peligros que puedan causar la muerte o daños físicos serios.
 - D) Pedir a los empleados comprar ropa protectora.

RESPUESTAS DE POST-PRUEBA DE ESTRÉS POR CALOR

1. A
2. A, C & D
3. A
4. B
5. D
6. A & B
7. A, B & D
8. Cierto
9. Cierto
10. C

Evaluación del Entrenamiento de Estrés por Calor**No. Participante** _____

Nombre de Entrenador: _____ Fecha de Entrenamiento: _____

Gracias por tomar el entrenamiento de estrés por calor! Por favor toma unos minutos para completar esta página de evaluación. Usaremos la información proveída por tí para mejorar el entrenamiento. Por favor lee las declaraciones abajo y escribe el numero (1-5) que aplica a cada pregunta.

1= Muy en desacuerdo; 2= Desacuerdo; 3= Neutral; 4= De acuerdo; 5= Totalmente de acuerdo

Questions	Answers
La información presentada es nueva para mí.	
Los temas presentados son muy relevantes para mis tareas diarias.	
La información presentada ayuda a mantenerte seguro.	
La información presentada me ayuda a mantener a otros seguros.	
Estoy interesado en aprender más de este tema.	
El video de entrenamiento fue claro y fácil de entender.	
El video de entrenamiento fue interesante y me mantuvo atento.	
El video de entrenamiento es mejor que una presentación tradicional de PowerPoint.	
El video de entrenamiento presentó los temas de una manera organizada.	
Los escenarios ayudaron a entender los temas.	
El instructor lideró la discusión eficazmente.	
El instructor animó al grupo a participar.	
El instructor estaba entusiasmado sobre el tema.	
El instructor respondió las preguntas clara y respetuosamente.	
Recomendarías a otras personas a tomar el entrenamiento con este instructor.	

Por favor use este espacio para dejar comentarios o sugerencias respecto a este entrenamiento. Gracias!

Este material fue producido bajo Susan Harwood con el número adquirido SH-39171-SH2 Seguridad Ocupacional y Administración de salud, Departamento de trabajo de los Estados Unidos. No necesariamente refleja las vistas o políticas del Departamento de trabajo de los Estados Unidos, ni menciona nombres, productos comerciales o implicaciones de respaldo por el gobierno de los Estados Unidos.