

## AGOTAMIENTO POR EL CALOR

### Que le sucede al cuerpo:

Dolor de cabeza, mareos, debilidad, cambios de humor (irritable, o confundido/no puede pensar claramente), malestar de estómago, vómitos, cambios en el color y reducción de orina, desmayos, y piel pálida y húmeda.

### Que se debe hacer:

- Mueva la persona a un lugar fresco y con sombra para que descanse. No deje a la persona sola. Si la persona esta mareada, acuéstela boca arriba y levántele las piernas aproximadamente 6-8 pulgadas. Si la persona tiene malestar de estómago, acuéstela de lado.
- Afloje y remueva ropa pesada.
- Haga que la persona tome un poco de agua fresca (un vaso pequeño cada 15 minutos) si no tiene malestar de estómago.
- Abanique a la persona para refrescarlo. Refrésquele la piel con un rocío de agua fresca o un paño húmedo.
- Si la persona no se siente mejor en unos minutos, llame por ayuda inmediatamente (ambulancia o llame al 911.)

*(Si el agotamiento por calor no es tratado, esta condición puede avanzar a una insolación.)*

## Como Proteger a Trabajadores

- Conozca los signos y síntomas de enfermedades causadas por el calor y que hacer para ayudar al trabajador.
- Entrene a sus empleados acerca de las enfermedades causadas por el calor.
- Cumpla el trabajo más pesado en las horas más frescas del día.
- Aumente lentamente la tolerancia de sus empleados al calor y a la actividad laboral (usualmente toma hasta 2 semanas.)
- Trabaje en pareja.
- Tome suficiente agua fresca (un vaso pequeño cada 15-20 minutos.)
- Use ropa ligera, floja, y respirable (como de algodón.)
- Tome descansos frecuentes y cortos en lugares frescos y con sombra (deje que su cuerpo se refresque.)
- Evite grandes cantidades de comida antes de trabajar en el calor.
- Evite cafeína y bebidas alcohólicas (estas bebidas hacen que su cuerpo pierda agua y aumente el riesgo de desarrollar enfermedades causadas por el calor.)

### Trabajadores están en mayor riesgo cuando...

- Ellos toman medicina (confirme con su doctor y pregúntele si alguna de las medicinas que usted esta tomando le afectará de alguna manera al trabajar en lugares calurosos.)
- Ellos han tenido alguna enfermedad inducida por el calor anteriormente.
- Ellos utilizan equipos protectores personales (como respiradores y trajes protectores.)

## LA INSOLACIÓN – Una Emergencia Médica

### Que le sucede al cuerpo:

Piel pálida y seca (no suda), piel caliente y ruborosa (parece quemada por el sol), cambios de humor (irritable, confundido/sin tener sentido), convulsiones/ataques, y colapsos/desmayos (la persona no responde.)

### Que se debe hacer:

- Llame por ayuda inmediatamente (ambulancia o llame al 911.)
- Mueva la persona a un lugar fresco y con sombra. No deje a la persona sola. Acuéstela boca arriba y si la persona esta teniendo convulsiones/ataques remueva cualquier objeto cercano a ella para que no se lastime con el. Si la persona se siente mal del estómago acuéstela de lado.
- Remueva cualquier ropa exterior pesada.
- Haga que la persona tome un poco de agua fresca (un vaso pequeño cada 15 minutos) si la persona esta lo suficientemente alerta como para tomar cualquier cosa y no tiene malestar de estómago.
- Abanique a la persona para refrescarlo. Refrésquele la piel con un rocío de agua fresca o un paño húmedo.
- Si hay hielo disponible, coloque hielo o bolsas con hielo debajo de las axilas y en la ingle.

## LA ECUACIÓN DEL CALOR

### ALTA TEMPERATURA + ALTA HUMEDAD + TRABAJO FÍSICO = ENFERMEDAD POR EL CALOR

Cuando el cuerpo es incapaz de refrescarse asimismo a través del sudor, **serias** enfermedades causadas por el calor pueden ocurrir. Las más graves son **agotamiento por calor** e **insolación**. Si no se toman medidas para tratar el agotamiento por calor, ésta puede progresar a insolación y causar la muerte.

