



Heat Related Illness Prevention

Prevención de enfermedades relacionadas con el calor

Trabajar en condiciones de calor puede ser extremadamente peligroso e incluso mortal. Es importante saber cómo evitar las enfermedades relacionadas con el calor, reconocer los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor y qué hacer si usted o un compañero de trabajo está experimentando síntomas de enfermedades relacionadas con el calor.

Cómo prevenir enfermedades relacionadas con el calor:

- Beba agua cada 15 minutos, aunque no tenga sed. Beba pequeñas cantidades de agua con frecuencia. Evite las bebidas con cafeína o alcohol.
- Coma comidas más pequeñas y ligeras antes de la actividad laboral.
- Nunca trabaje solo, siempre trabaje con al menos otro compañero de trabajo.
- Programe el trabajo más duro durante las horas más frescas del día o en las zonas de sombra del lugar de trabajo.
- Haga pausas frecuentes, preferiblemente en la sombra.
- Use protector solar con SPF de al menos 30. Siga las instrucciones de aplicación del envase o tubo.
- Use ropa de color claro, holgada y transpirable.

El agotamiento por calor es causado por la pérdida de grandes cantidades de líquido al sudar. Un empleado que sufre de agotamiento por calor todavía suda, pero puede experimentar estos síntomas de agotamiento por calor:

- Sentirse mal del estómago o vómitos.
- Dolor de cabeza, mareos y debilidad. Cambios de humor, como se confunden o irritable.
- Piel pálida y húmeda.

Tratamiento para el agotamiento por calor:

- Afloje y quite la ropa pesada. Proporcione agua potable fresca. Refresque a la persona abanicándola. Refresque la piel con un paño húmedo. Llame para pedir ayuda de emergencia si la víctima no se siente mejor en unos pocos minutos. Permanezca con la víctima.
- Traslade a la persona a un área fresca y sombreada. Colocar a la persona boca arriba elevar las piernas 6-8 pulgadas si se siente mareado. Si tiene náuseas, coloque a la víctima de lado.

Golpe de calor es la enfermedad más grave relacionada con el calor y se produce cuando el sistema de regulación de la temperatura corporal empieza a fallar. Los signos de un golpe de calor son:

- Colapso, pérdida del conocimiento, convulsiones o ataques.
- Confusión, incapaz de pensar con claridad.
- Piel seca y pálida con poca o ninguna sudoración.
- Piel caliente y roja.

El tratamiento para el golpe de calor debe incluir lo mismo que para el agotamiento por calor, y además:

- Llame inmediatamente a emergencias para pedir ayuda de inmediato.
- Coloque bolsas de hielo bajo las axilas y en la ingle si dispone de ellas.
- Proporcione agua fría si es capaz de beber, retire cualquier objeto cercano si la víctima tiene convulsiones.