# Stay Safe Working in the Heat – Spanish




## ¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Cada año, decenas de trabajadores mueren y miles más se enferman mientras trabajan en condiciones de calor extremo o humedad. Más del 40 por ciento de las muertes de trabajadores relacionados con el calor ocurren en la industria de la construcción, pero los trabajadores en todos los campos son susceptibles. Hay una variedad de enfermedades por el calor y pueden afectar a cualquier persona, independientemente de su edad o condición física.

## ¿CUÁL ES EL PELIGRO?

**El calor**

La combinación de calor y humedad puede ser una seria amenaza para la salud durante los meses de verano. Si trabaja fuera (por ejemplo, en un complejo de playa, en una granja, en un sitio de construcción) o en una cocina, lavandería o panadería, puede estar en mayor riesgo de enfermedad relacionada con el calor.

### Enfermedades relacionadas con el calor

Hay tres tipos de trastornos relacionados con el calor: calambres por calor, agotamiento por calor y golpe de calor. Necesita saber cómo reconocer cada uno y qué tratamiento de primeros auxilios es necesario.

**Los calambres por el calor** son dolores musculares generalmente causados por la pérdida de sales y líquidos corporales durante la sudoración.

**El agotamiento por calor** es el siguiente problema de salud relacionado con el calor más serio. Los signos y síntomas de agotamiento por calor son:

- Dolor de cabeza
- Náusea
- Mareo
- Debilidad
- Irritabilidad
- Confusión
- Sed
- Sudoración abundante; y
- Una temperatura corporal mayor a 100.4 °

**El golpe de calor** ocurre cuando el sistema de regulación de temperatura del cuerpo falla y la temperatura del cuerpo aumenta a niveles críticos (más de 104 ° F). ¡Es una emergencia médica que puede causar la muerte! Los signos de insolación son:

- Confusión
- Piel roja, caliente y seca: falta de sudoración
- Pérdida de consciencia
- Convulsiones

# COMO PROTEGERSE

Cuando trabaje en el calor tome estas precauciones generales:

- Beba pequeñas cantidades de agua con frecuencia y tome descansos frecuentes en la sombra.
- Use ropa de color claro, suelta y transpirable. El algodón es
- Coma comidas más pequeñas antes de la actividad laboral y evite la cafeína y el alcohol o grandes cantidades de azúcar.
- Trabaje a la sombra, si es posible, y tenga en cuenta que los equipos como los respiradores o los monos de protección pueden aumentar el estrés por
- Averigüe con su proveedor de atención médica si sus medicamentos y el calor no se mezclan.

## Calambres por calor

Si experimenta calambres por calor, comience a reemplazar la pérdida de líquidos al tomar agua y / o líquidos de de electrolitos con carbohidratos (por ejemplo, bebidas deportivas) cada 15 a 20 minutos.

## Agotamiento por calor

Tratamiento y respuesta para el agotamiento por calor:

- Saque a la persona del calor o del área caliente y haga que comience a beber líquidos.
- Use una compresa fría en la cabeza, el cuello y la cara para refrescarlos o haga que el trabajador se lave la cabeza, la cara y el cuello con agua fría.
- Aliente sorbos frecuentes de agua fría.
- Asegúrese de que alguien se quede con ellos hasta que llegue la ayuda. Si los síntomas empeoran, llame al 911 y obtenga ayuda de
- De lo contrario, lleve a la persona a una clínica o sala de emergencias para una evaluación y tratamiento médico.

## Golpe de calor

Los trabajadores que experimentan golpe de calor tienen una temperatura corporal muy alta y pueden dejar de sudar. También es posible que no estén al tanto de lo que les está sucediendo o no puedan cuidar de sí mismos. Esta es una emergencia que amenaza la vida y debe obtener ayuda médica de inmediato.

- Llame al
- Hasta que llegue la asistencia médica, traslade al trabajador a un lugar sombreado y fresco y quite la mayor cantidad de ropa
- Moje al trabajador con agua fría y use un ventilador o abanique a la víctima para mover el aire y acelerar el
- Coloque paños mojados y fríos, toallas mojadas o hielo por todo el cuerpo o empape la ropa del trabajador con agua fría.

## CONCLUSIÓN

Trabajar bajo el calor puede ser peligroso y mortal si no se toma el tiempo de acostumbrarse, beber mucha agua y tomar descansos frecuentes y con sombra.