If You Can’t Take the Heat – Speak Up! – Spanish



¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

El cuerpo normalmente se enfría por sí mismo al sudar.

Durante el clima caluroso, especialmente con alta humedad, la transpiración no es suficiente. La temperatura corporal puede que suba a niveles peligrosos si no bebe suficiente agua y descansa en la sombra. Usted puede sufrir de agotamiento por calor o insolación.

Sólo en 2014, 2.630 trabajadores sufrieron enfermedades causadas por el calor y 18 murieron por insolación y otras causas relacionadas en el trabajo. Las enfermedades y muertes causadas por el calor se pueden prevenir.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Cualquier trabajador expuesto a condiciones de calor y humedad corre el riesgo de sufrir enfermedades causadas por el calor, especialmente los que realizan trabajos pesados o utilizan ropa y equipos de protección voluminosos. Algunos trabajadores pueden estar en mayor riesgo que otros si no han desarrollado una tolerancia a las condiciones de calor, incluidos los nuevos trabajadores, los trabajadores temporales o los que vuelven al trabajo después de una semana o más de ausencia. Todos los trabajadores están en riesgo durante una ola de calor.

Las tres enfermedades principales relacionadas con el calor son la insolación, el agotamiento por calor y los calambres por calor. El golpe de calor puede ser fatal y el agotamiento por calor y los calambres por calor pueden llevar rápidamente a un golpe de calor si no se trata.

Golpe de calor

Golpe de calor es una condición que ocurre cuando el cuerpo se vuelve incapaz de controlar su temperatura y puede causar la muerte o una discapacidad permanente.

Síntomas

- Temperatura corporal alta
- Confusión
- Pérdida de coordinación

- Falta de sudoración a pesar del calor
- Piel roja, caliente y seca
- Dolor de cabeza pulsátil

Agotamiento por calor

El agotamiento por calor es la respuesta del cuerpo a una pérdida excesiva de agua y sal, generalmente a través de la sudoración.

Síntomas

- Calor cardíaco rápido
- Sudoración intensa
- Debilidad o fatiga extrema
- Mareos
- Náuseas, vómitos
- Irritabilidad
- Respiración rápida y poco profunda
- Temperatura corporal ligeramente elevada

Calambres por calor

Los calambres por calor afectan a los trabajadores que sudan mucho durante una actividad extenuante. La sudoración reduce los niveles de sal y humedad del cuerpo y esto puede causar calambres por calor.

Síntomas

- Calambres musculares, dolor o espasmos en el abdomen, los brazos o las piernas

COMO PROTEGERSE

Para prevenir enfermedades y muertes relacionadas con el calor:

- Beba agua cada 15 minutos, incluso si no tiene sed.
- Descanse en la sombra para refrescarse.
- Use un sombrero y ropa de colores claros.
- Aprenda las señales de la enfermedad por calor y qué hacer en caso de emergencia.
- No pierda de vista a sus compañeros de trabajo.
- “Fácil de hacerlo” en tus primeros días de trabajo en el calor. Tienes que acostumbrarte.
- Si usted o un compañero de trabajo está experimentando señales de alguna enfermedad relacionada con el calor, siga las siguientes pautas de primeros auxilios.

Primeros auxilios

Golpe de calor

- Solicite asistencia médica inmediata.
- Mueva al trabajador a un área fresca y sombreada.
- Quíteles el exceso de ropa y aplíqueles agua fría en el cuerpo.

Agotamiento por calor

- Descanse en un lugar fresco.
- Beba mucha agua u otras bebidas frías.

- Tome una ducha fría, o un baño de esponja.

Calambres por calor

- Detenga toda actividad y siéntese en un lugar fresco.
- Beba jugo claro o una bebida deportiva, o beba agua con los alimentos.
- Evite las tabletas de sal.
- No regrese al trabajo extenuante durante unas horas después de que los calambres disminuyan.
- Busque atención médica si usted tiene lo siguiente: problemas cardiacos, está en una dieta baja en sodio, o si los calambres no disminuyen dentro de una hora.

CONCLUSIÓN

Habla si crees que estás experimentando calor

o si ve a un compañero de trabajo luchando. Usted puede vencer el calor trabajando inteligentemente, tomando medidas rápidas y obteniendo el cuidado adecuado tan pronto como los síntomas comiencen a desarrollarse.