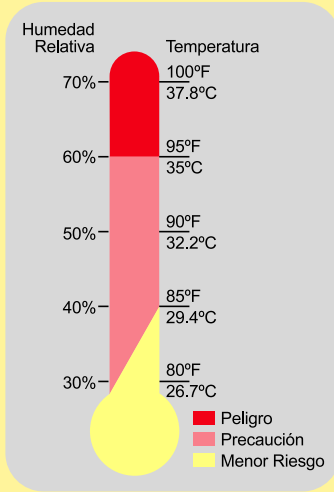




## La ecuación del calor

**TEMPERATURA ALTA + HUMEDAD ALTA  
+ TRABAJO FÍSICO = ENFERMEDADES  
POR EL CALOR**

Cuando el cuerpo es incapaz de enfriarse mediante el sudor, pueden ocurrir serias enfermedades debidas al calor. Las más severas enfermedades debidas al calor son el agotamiento y la insolación. Si no se trata el agotamiento inmediatamente, puede ocurrir una insolación y e inclusive la muerte.



## Agotamiento

**¿Cuáles son los síntomas?**

**DOLORES DE CABEZA, MAREOS, DEBILIDAD, CAMBIOS DE HUMOR COMO LA IRRITACIÓN, LA CONFUSIÓN, O LA INHABILIDAD DE PENSAR CLARAMENTE, DOLORES DE ESTÓMAGO, VÓMITOS, ORINA DISMINUIDA O DE COLOR OSCURO, DESMAYOS, Y PIEL PÁLIDA Y PEGAJOSA.**

**¿Qué se debe hacer?**

- Actuar inmediatamente. Si no se trata inmediatamente el agotamiento puede ocurrir una insolación e inclusive la muerte.
- Mueva la víctima a un lugar fresco y con sombra para que pueda descansar. No deje a la persona sola. Si los síntomas incluyen mareos o debilidad, acueste a la víctima de espaldas y levántele las piernas 6 a 8 pulgadas. Si los síntomas incluyen náuseas o dolor de estómago, acueste a la víctima de lado.
- Suelte y remueva ropa pesada.
- Haga que la persona beba agua fría (aproximadamente una taza cada 15 minutos) a menos que la persona se sienta mal del estómago.
- Enfríe el cuerpo de la persona abanicándola, rociando agua o pasándole una toallita mojada por la piel.
- Si la persona no se siente mejor llame al 911 para pedir ayuda.

## La insolación – Una emergencia médica

### ¿ Cuáles son los síntomas?

**PIEL SECA, PÁLIDA Y SIN SUDOR; PIEL ROJA, CALIENTE Y QUE PARECE QUEMADA POR EL SOL; CAMBIOS DE HUMOR COMO LA IRRITACIÓN, LA CONFUSIÓN, O LA INHABILIDAD DE PENSAR CLARAMENTE; CONVULSIONES O ATAQUES; Y PERDER EL CONOCIMIENTO SIN NINGUNA REACCIÓN.**

### ¿ Qué se debe hacer?

- Llame al 911 inmediatamente.
- Mueva la víctima a un lugar fresco y con sombra. No deje a la persona sola. Acueste a la víctima de espalda. Si los síntomas incluyen convulsiones, desplace todo objeto cercano a la persona. Si los síntomas incluyen náuseas o dolor de estómago, acueste a la víctima de lado.
- Suelte y remueva ropa pesada.
- Haga que la persona beba agua fría (aproximadamente una taza cada 15 minutos) a menos que la persona se sienta mal del estómago.
- Enfríe el cuerpo de la persona abanicándola, rociando agua o pasándole una toallita mojada por la piel.
- Coloque bolsas de hielo en las axilas y en la ingle.

### ¿ Cómo pueden protegerse usted y sus compañeros de trabajo?

- Sepa cuáles son las indicaciones y los síntomas de las enfermedades debidas al calor y como responder en caso necesitarse ayuda.
- Eduque a su equipo de trabajo sobre las enfermedades debidas al calor.
- Realice los trabajos pesados en las horas más frescas del día.
- Desarrolle lentamente la tolerancia al calor y a la actividad laboral. Esto usualmente requiere 2 semanas.
- Utilice un sistema de colegas con dos personas por tarea.
- Beba mucha agua fría, por lo menos una taza cada 15 a 20 minutos.
- Utilice ropa liviana, suelta y que permita sudar, como el algodón.
- Tome descansos cortos y frecuentes en lugares sombreados para permitir que el cuerpo se enfríe.
- Evite comer mucho antes de trabajar en el calor.
- Evite el alcohol o las bebidas con cafeína ya que deshidratan al cuerpo y aumentan el riesgo de enfermedades debidas al calor.

### ¿Qué son los factores de mayor riesgo?

- Tomar ciertas medicinas. Consulte a su doctor o a su farmacéutico para saber si las medicinas que toma pueden tener efectos al trabajar en el calor.
- Haber tenido una enfermedad debida al calor anteriormente.
- Utilizar equipo protector como un equipo respiratorio o un saco protector.