Three Faces of Heat Stress- Spanish

Safety Talk

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

El calor, ya sea del sol o de su ambiente de trabajo, puede crear una emergencia que ponga en peligro la vida.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Los calambres por calor, el agotamiento por calor y golpe de calor son los tres tipos principales de enfermedades que se producen cuando se trabaja en condiciones de calor y humedad.

COMO PROTEGERSE

Los calambres por calor son dolorosos, pero no ponen en peligro la vida:

Con mayor frecuencia ocurren en los músculos de las piernas y el estómago, y son causados por un desequilibrio de agua y sal en el cuerpo. El agua, el descanso y un bocadillo ligeramente salado ayudarán.

El agotamiento por calor es más grave: puede ser causado ya sea por la escasez de agua o por la pérdida de sal a través del sudor. Los primeros síntomas son mareos, sudoración, dolor de cabeza, debilidad, cansancio y náuseas. A medida que esta afección progresa, los síntomas son disminución de la lucidez mental, visión borrosa, piel pálida y húmeda y respiración rápida poco profunda.

Si alguien sufre de agotamiento por calor:

- Mueva a la persona a un lugar más fresco.
- Afloje la ropa restrictiva.
- Si la víctima está consciente, pídale que beba una solución de una cucharadita de sal por cada litro de agua.
- Acueste a la víctima
- Levante los pies y las piernas de la persona ligeramente por encima de su cabeza.
- Abanique a la víctima.
- Esponja con agua tibia para estimular la pérdida de calor, pero no enfríe a la víctima.
- Solicite ayuda médica.

El golpe de calor: El golpe de calor es una emergencia médica que pone en peligro la vida. El cuerpo ha perdido su capacidad de sudar y la temperatura interior ha

aumentado peligrosamente. Los síntomas son similares al agotamiento por calor, pero la piel estará caliente y seca, y la respiración será profunda y rápida como si la víctima hubiera estado corriendo. Él o ella podría quejarse de que los músculos se sienten como si estuvieran ardiendo. La persona puede colapsar con poca o ninguna advertencia.

Si alguien está sufriendo un golpe de calor:

- Solicite asistencia médica inmediatamente.
- Si la persona no está respirando y usted está adecuadamente entrenado, comience los procedimientos de respiración boca a boca.
- Es importante bajar la temperatura interna del cuerpo rápidamente, ya que se pueden producir daños en el cerebro, los riñones y el corazón. Quítele la ropa a la persona y cúbrala con una manta húmeda o rocíe suavemente con agua. Abanique a la persona para aumentar la pérdida de calor.

Estos consejos pueden ayudar a prevenir el estrés por calor en cualquier forma:

- Beba mucha agua o una de las bebidas preparadas comercialmente diseñadas para reemplazar líquidos y minerales.
- Tome descansos en un área más fresca.
- Coma comidas ligeras y frescas.
- Vístase ligeramente, en capas, de modo que pueda ajustarse a medida que cambie la temperatura.
- Poco a poco, acostúmbrese a trabajar en el calor.

CONCLUSIÓN

Las enfermedades causadas por el calor pueden ser graves e incluso mortales. ¡Tómelo con calma cuando trabaja en condiciones calurosas!