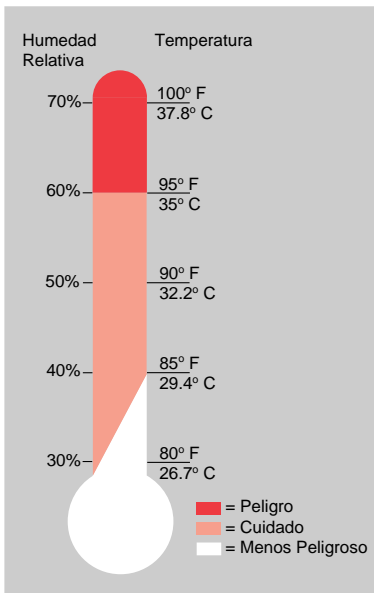


# LA ECUACIÓN DEL CALOR

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

Quando el cuerpo es incapaz de refrescarse asimismo a través del sudor, enfermedades relacionadas al calor pueden ocurrir. Enfermedades desde las menos severas hasta las más graves incluyen: calambre muscular, agotamiento por el calor, e insolación. Si no se usan medidas para aliviar las enfermedades relacionadas a el calor, puede que éstas causen la muerte.



# AGOTAMIENTO POR EL CALOR

## *Que le Sucede al Cuerpo:*

DOLOR DE CABEZA, MAREOS, DEBILIDAD, CAMBIOS DE HUMOR (irritable, o confundido/no puede pensar claramente), MALESTAR DE ESTÓMAGO, VÓMITOS, CAMBIOS Y REDUCCIÓN DE ORINA, DESMAYOS, Y PIEL PÁLIDA Y HÚMEDA.

## *Que Se Debe Hacer:*

- Mueva la persona a un lugar fresco y con sombra para que descansa. No deje a la persona sola. Si la persona está mareada, acuéstela boca arriba y levántele las piernas aproximadamente 6-8 pulgadas. Si la persona tiene malestar de estómago, acuéstela de lado.
- Afloje y quite cualquier ropa pesada.
- Haga que la persona tome un poco de agua fresca (un vaso pequeño cada 15 minutos) si no tiene malestar de estómago.
- Abanique la persona para mantenerla refrescada. Refrésquele la piel con un rocío de agua fresca o un paño humedo.
- Si la persona no se siente mejor en unos minutos llame por ayuda inmediatamente (Ambulancia o llame al 911).

(Si el agotamiento por calor no es tratado, esta condición puede avanzar a una insolación.)

# LA INSOLACIÓN—UNA EMERGENCIA MÉDICA

## ***Que le Sucede al Cuerpo:***

PIEL PÁLIDA Y SECA (no suda), PIEL CALIENTE Y RUBOROSA (parece quemada por el sol), CAMBIOS DE HUMOR (irritable, confundido/sin tener sentido), CONVULSIONES/ATAQUES, y COLAPSOS/DESMAYOS (la persona no responde).

## ***Que Se Debe Hacer:***

- Llame por ayuda inmediatamente (Ambulancia o llame al 911).
- Mueva la persona a un lugar fresco y con sombra. No deje a la persona sola. Acuéstela boca arriba y si la persona está teniendo convulsiones/ataques remueva cualquier objeto cercano a ella para que no se lastimen con él. Si la persona se siente mal del estómago acuéstela de lado.
- Quite cualquier ropa exterior pesada.
- Haga que la persona tome un poco de agua fresca (un vaso pequeño cada 15 minutos) si la persona está lo suficientemente alerta como para tomar cualquier cosa y no tiene malestar de estómago.
- Abanique la persona para mantenerla refrescada. Refresque la piel con un rocío de agua fresca o un paño humedo.
- Si hay hielo disponible, coloque hielo o bolsas con hielo debajo de las axilas y en la ingle.

## Como Proteger a Trabajadores

- Conozca los signos y síntomas de enfermedades causadas por el calor y que hacer para ayudar al trabajador.
- Entrene a sus empleados sobre las enfermedades causadas por el calor.
- Cumpla el trabajo más pesado en las horas más frescas del día.
- Aumente lentamente la tolerancia de sus empleados al calor y a la actividad laboral (usualmente se toma hasta 2 semanas).
- Trabaje en pareja.
- Tome suficiente agua fresca (un vaso pequeño cada 15-20 minutos).
- Use ropa ligera, aflojada, y respirable (como de algodón).
- Tome descansos frecuentes y cortos en lugares frescos y con sombra (deje que su cuerpo se refresque).
- Evite grandes cantidades de comida antes de trabajar en el calor.
- Evite la caféina y bebidas alcohólicas (estas bebidas hacen que su cuerpo pierda agua y aumente el riesgo de desarrollar enfermedades causadas por el calor).

### Trabajadores Están en Mayor Riesgo Cuando

- Ellos toman medicina (confirme con su doctor y pregúntele si alguna de las medicinas que usted está tomando le afectará de alguna manera al trabajar en lugares calurosos.)
- Ellos han tenido alguna enfermedad inducida por el calor anteriormente.
- Ellos utilizan equipos protectores personales (como respiradores y trajes protectores).