



Estrés de Calor

1 Cuando su cuerpo se expone al calor, su sistema puede ser estresado al punto en que no puede lidiar efectivamente con el calor.

| Problema | Gravedad | Signos y Síntomas | Tratamiento |
|-----------------------|--|---|---|
| Sarpullido de Calor | Leve | Sarpullido o Malestar | Cambiar la ropa |
| Calambres por calor | Leve | Calambres en los grupos musculares, como la espalda, las piernas y sobre todo en el abdomen | Tome las tabletas de electrolitos, bebidas con electrolitos, o coma papitas o pretzels |
| Agotamiento por calor | Grave | Sudoración profuso Piel húmeda y fría Mareos Náuseas Debilidad y Fatiga Zumbido en los oídos Dolores de cabeza intensos Pulso rápido y débil Calambres musculares | Descanse en la sombra o aire acondicionado beba bastante agua. |
| Golpe de calor | Grave (puede resultar en muerte si no se trata) | Piel Roja, desigual, seca puede Quizás comportamiento alterado Desorientación aumentada Temperatura excesiva de cuerpo (temperatura corporal básica en exceso de 104 F) Dolor de cabeza Respiración rápida pulso acelerado | Llame al 911 Enfríe usando cualquier medio posible-sombra, aire acondicionado, y quite o mojar la ropa. |

2 Enfermedades por calor son prevenibles.

- Evite el consume de bebidas alcohólicas la noche anterior de un día de calor, ya que lo dejará un poco deshidratado.
- Duerma lo suficiente, coma bien y evita la cafeína.
- Tome sus descansos en áreas con sombra.
- Beba mucha agua durante todo el día – no espere hasta que sienta sed. Se aconseja ocho onzas cada 15 minutos.
- Use **abanicos** alrededor de todas las áreas de trabajo y si es posible tome sus descansos en áreas de sombra.
- Siempre use una **camisa** suelta, preferiblemente de algodón. Una gorra también puede mantenerlo más fresco.
- **Poco a poco.** Puede tomar casi dos semanas para acostumbrarse a trabajar en un ambiente caluroso. OSHA llama a esto “aclimatación”, y es importante evitar lesiones relacionadas con el calor. Nuevos empleados están especialmente a riesgo, y las horas de trabajo deben aumentarse gradualmente para que el cuerpo de un trabajador se acostumbre al calor.

Consejos de Entrenamiento de Estrés de Calor

- Explique los procedimientos de la compañía para emergencias médicas.
- Enfatique que un golpe de calor puede ser mortal y requiere tratamiento inmediato.
- Haga las siguientes preguntas:
 - ¿Qué debe hacer para alguien que está sintiendo dolores de estómago en un día caluroso?
 - Si la cara de su compañero de trabajo está roja y seca y un poco incoherente, ¿qué debe hacer?

Notas:

| | |
|-------|-----------------------|
| Fecha | Firma del Presentador |
|-------|-----------------------|

Temas Adicionales Hablados: _____

TODOS LOS CONCURRENTES DEBEN FIRMAR

| | |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |