



## KENTUCKY AGC Self Insurers' Fund

### Prevención de Enfermedades por Calor

Trabajar al aire libre puede verse afectado por el clima. El clima caluroso, especialmente cuando se combina con trabajo físico intenso, puede hacer que la temperatura de tu cuerpo aumente a niveles peligrosos. Normalmente, el cuerpo se enfría al sudar, pero en clima caliente y húmedo, el sudor no es suficiente y puede causar una peligrosa enfermedad por calor.

---

#### Mantente Fresco

Sigue estas sugerencias para mantenerte fresco al trabajar en climas calurosos:

- Usa ropa suelta y de colores claros cuando sea posible, junto con un casco.
  - Toma descansos cortos a la sombra. Si llevas equipo de protección exterior, quítatelo durante el descanso.
  - Aumenta gradualmente la intensidad del trabajo pesado.
  - Evita sobreesforzarte durante las horas de mayor temperatura (alrededor del mediodía).
  - Bebe líquidos con frecuencia, incluso si no sientes sed. Intenta beber al menos ocho onzas cada 20 a 30 minutos.
  - Elige agua, jugo de frutas o bebidas deportivas y evita las bebidas con cafeína, ya que pueden deshidratarte.
- 

#### Reconociendo los Síntomas

Hay tres formas de enfermedades por calor, cada una con síntomas distintos:

- **Calambres por calor:** Espasmos musculares severos en la espalda, el estómago, los brazos y las piernas, causados por la pérdida de sal y agua corporal debido a sudoración excesiva.
  - **Agotamiento por calor:** Sudoración abundante, piel fresca o pálida, náuseas, dolor de cabeza, debilidad, vómitos y pulso rápido.
  - **Golpe de calor:** Temperatura corporal alta, piel roja y a menudo seca, respiración y pulso rápidos, dolor de cabeza, náuseas, vómitos, diarrea, convulsiones, confusión o pérdida del conocimiento.
- 

#### Proporcionando Tratamiento

Es fundamental tratar las enfermedades por calor lo antes posible. Si sientes alguno de los síntomas mencionados, informa a un compañero y pide ayuda. Si sospechas que un compañero tiene alguno de estos padecimientos, sigue estos consejos de primeros auxilios:

- **Calambres por calor:** Mueve a la persona a un lugar fresco y permite que beba aproximadamente seis onzas de agua cada 15 minutos. Luego, acude a un examen médico.
- **Agotamiento por calor:** Mueve a la persona a un lugar fresco y mantenla recostada con las piernas ligeramente elevadas. Enfría su cuerpo abanicándolo y aplicando toallas húmedas y frías. Si está consciente, dale aproximadamente seis onzas de agua cada 15 minutos. Luego, acude a un examen médico.
- **Golpe de calor:** Llama inmediatamente a una ambulancia. Mientras tanto, traslada a la persona a un lugar fresco, quítale la ropa exterior, sumérgela en agua fría o aplica toallas o paños fríos y húmedos en su cuerpo. No le des

líquidos. Si hay retraso en la ayuda médica, llama al hospital para más instrucciones mientras esperas. El golpe de calor es una emergencia mortal, por lo que es importante actuar con rapidez.

---

## **Recordatorio de Seguridad**

El riesgo de enfermedades por calor aumenta con la edad, mala alimentación, sobrepeso, consumo insuficiente de líquidos, mala condición física y/o el uso de medicamentos (como tabletas de sal). Por lo tanto, habla con tu médico sobre tus riesgos particulares.

Además, infórmate diariamente sobre las condiciones climáticas para prepararte con la ropa y bebidas adecuadas. Si comienzas a sentir síntomas adversos relacionados con el calor, informa a tu supervisor y toma un descanso.

Para más consejos de seguridad, habla con tu supervisor.

---

Este volante de Safety Matters es solo para fines informativos generales y no pretende ser un consejo médico ni legal. © 2010, 2014-2015, 2019 Zywave, Inc. Todos los derechos reservados.