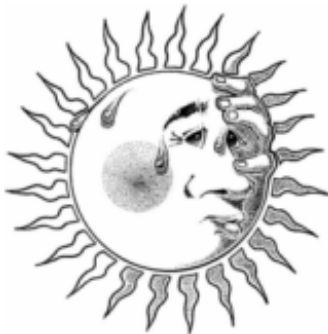


Prevenir Enfermedades debido al Calor

Tener conciencia de los síntomas debido al calor puede salvar su vida o la vida de un compañero. Los factores personales que pueden contribuir a las enfermedades por el calor o hacerlo más sensible, incluye: Edad, peso, condición física o médica, el uso de medicinas y alcohol.

El Derrame cerebral es el problema de salud más serio relacionado con el calor. Ocurre cuando el sistema regulador de la temperatura del cuerpo falla y el sudor llega a ser inadecuado. La piel de una víctima con un derrame cerebral por el calor está caliente, usualmente seca, roja o moteada. La temperatura es usualmente de 105 grados F o más alta y la víctima está mentalmente confundida, delirando o con convulsiones, escalofrío o estar inconsciente. Puede ocurrir la muerte, a menos que la víctima reciba tratamiento rápido y apropiado.

El Agotamiento por el calor Es causado por la pérdida de una gran cantidad de líquidos debido al sudor. Una persona que está agotada por el calor suda pero se siente demasiado débil o fatigado, mareado, náuseas o dolor de cabeza. En un caso serio la víctima pudiera vomitar o quedar inconsciente. La piel está pegajosa y húmeda, la complexión es pálida o con rubor y la temperatura del cuerpo es normal.



Los Calambres por el Calor Son dolorosos espasmos musculares que ocurren entre aquellos que sudan profundamente con el calor, toman mucho agua pero no reemplazan adecuadamente la pérdida de sal del cuerpo. El tomar grandes cantidades de agua tiende a diluir los fluidos líquidos del cuerpo, mientras el cuerpo continúa perdiendo SAL.

Los Desmayos pudieran ocurrir en una persona que no está acostumbrada al clima caliente o que permanece parado e inmóvil en el calor. Con los vasos capilares dilatados en la piel y en la parte baja del cuerpo debido a los intentos del cuerpo en controlar la temperatura interna, la sangre pudiera estacionarse ahí en lugar de regresar al corazón para ser enviada al cerebro. El movimiento evita que la sangre se estacione y evita desmayos.

La Fatiga por el Calor es Pasajera Es un estado de incomodidad temporal causado por la exposición prolongada al calor. Los síntomas incluyen un descenso en el desarrollo del trabajo, coordinación, viveza y vigilancia

Respuesta Médica : Los empleados que se vean y/o que se sientan enfermos por el calor deberán recibir atención médica y deberán ser acompañados al lugar más cercano para el tratamiento.

Aclimatarse: Las personas necesitan tiempo para que sus cuerpos se ajusten a trabajar en el calor. Esto es particularmente importante para empleados que regresan a trabajar después de (1) una ausencia prolongada (2) una enfermedad reciente o (3) venir de un clima frío. Si usted piensa que necesita tiempo para ajustarse al calor, por favor, hable con su supervisor inmediatamente

Reglas de Seguridad Inteligentes

- ⇒ Tome su tiempo para aclimatarse al calor
- ⇒ Tome sus descansos en un lugar fresco y con sombra.
- ⇒ No tenga comidas fuertes antes de trabajar en el calor
- ⇒ No tome alcohol o refrescos con cafeína
- ⇒ Cubra su cuerpo lo mejor posible (se recomienda la ropa clara)
- ⇒ Observe a sus compañeros
- ⇒ Conozca y reaccione a los síntomas del calor –relacionados con los problemas de la salud



Tome Agua

En un día de trabajo con calor, una persona puede producir de 2 a 3 galones de sudor. Es importante que el agua que se toma durante el día de trabajo sea igual a la cantidad de sudor que se produce. No espere a tener sed para saber cuando tomar agua. Los trabajadores deben tomar de 3 a 4 vasos de agua cada hora empezando desde que van al baño