



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

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____