

# asuntos de seguridad

Puntos que los supervisores deben plantear

Buckman-Mitchell, Inc. - Financial & Insurance Services: Su compañero de seguridad en el lugar de trabajo

## Evite la enfermedad por calor

Cuando hace calor afuera, la temperatura de su cuerpo puede aumentar a niveles peligrosos. Generalmente, su cuerpo se refresca solo mediante la transpiración. Sin embargo, en un clima caluroso y húmedo, la transpiración no es suficiente y el resultado puede ser una enfermedad por calor.

### Mantenerse fresco

Siga las sugerencias a continuación para mantenerse fresco cuando trabaje en un clima caluroso:

- Use ropa floja, de colores claros y algún tipo de sombrero.
- Adáptese a trabajar en condiciones calurosas gradualmente, en especial si realiza tareas agotadoras.
- Tome descansos en la sombra siempre que sea posible y quítese todo equipo de protección externo que pueda estar usando.
- Evite fatigarse en exceso durante los períodos de temperatura pico (mediodía).
- Tome líquidos con frecuencia, incluso si no tiene sed, al menos 8 onzas cada 20 ó 30 minutos. Elija agua, jugos de fruta y bebidas deportivas y manténgase alejado de los líquidos que contengan cafeína, lo cuales lo pueden deshidratar.

### Reconocimiento de los síntomas

Existen tres formas de enfermedad por calor, cada una con sus propios síntomas distinguibles:

- Calambres por calor: calambres musculares severos en la espalda, el estómago, los brazos y las piernas, que se atribuyen a la pérdida de sal y agua corporal durante períodos de transpiración intensa
- Agotamiento por calor: transpiración intensa, piel fría o pálida, náuseas, dolor de cabeza, debilidad, vómitos y pulso rápido
- Golpe de calor: temperatura corporal alta, transpiración, piel seca y roja, respiración y pulso rápidos, dolor de cabeza, náuseas, vómitos, diarrea, convulsiones, confusión o pérdida del conocimiento

### Suministro de tratamiento

Es esencial tratar la enfermedad por calor lo antes posible. Si siente algunos de los síntomas anteriores, infórmele a un compañero de trabajo y pídale ayuda. Si sospecha que un compañero de trabajo tiene alguna de estas condiciones siga las recomendaciones de primeros auxilios que presentamos a continuación:

- Espasmos por calor: mueva a la víctima a un área más fresca y dele de beber aproximadamente 6 onzas de agua cada 15 minutos. Prosiga con un examen médico.

**La enfermedad por calor puede ser una amenaza seria. Su mejor defensa es aprender a mantenerse fresco cuando el clima se pone caluroso.**



Este folleto tiene fines informativos generales exclusivamente y no debe considerarse como una recomendación médica o legal. © 2007-2010, 2016 Zywave, Inc. Todos los derechos reservados.

- Agotamiento por calor: mueva a la víctima a un área más fresca y

- Golpe de calor: usted o alguien que esté en el lugar debe llamar de inmediato a una ambulancia. Mientras tanto, mueva a la víctima a un área más fresca, quítele la ropa de abrigo, sumérjala en agua fresca o aplíquele toallas o paños húmedos fríos en el cuerpo. NO le de líquidos. Si la ayuda médica se demora llame al hospital para que le brinden más instrucciones mientras espera. Los golpes de calor ponen en riesgo la vida, por eso es importante moverse rápidamente.

## **Recordatorio de seguridad**

El riesgo de enfermedad por calor aumenta con la edad, la mala alimentación, el sobrepeso, la ingesta insuficiente de líquidos, la mala condición física y/o la medicación. Nunca tome píldoras de sal sin la aprobación de su médico.

Esté atento a las condiciones climáticas cuando trabaje al aire libre para poder estar preparado con la ropa y bebidas adecuadas. Si se encuentra trabajando al aire libre y comienza a sentir algún síntoma negativo, infórmele a su supervisor y tome un descanso.