

## TEMAS

- Información sobre el Estrés por Calor.
- Directrices de OSHA en relación a las enfermedades por calor.
  - ¿Quiénes se ven afectados por las enfermedades por calor?
- Síntomas de las enfermedades por calor.
  - Acciones inmediatas a tomar cuando alguien está sufriendo de una enfermedad por calor.
- Métodos preventivos para combatir el riesgo de exposición al calor.

*¿Interesado en un entrenamiento para ti mismo o para tu empresa? Por favor, completa el formulario de registro utilizando el Código QR.*



## DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

Este material fue producido bajo la Concesión SH37167SH1 Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA), U.S. del Departamento de Trabajo de los Estados Unidos. El contenido de este folleto no refleja necesariamente las opiniones o políticas del Departamento de Trabajo de los Estados Unidos, Ni la mención de nombres comerciales, productos comerciales u organizaciones no implica el respaldo del Gobierno de los Estados Unidos. Se realizaron revisiones a este material bajo el número de subvención SH-000096-SH3 de la OSHA, Departamento de Trabajo de los Estados Unidos.

## RECURSOS

En caso de emergencia, llama al 911 (US) o al 060 (México) para recibir atención médica por una Enfermedad por Calor. Para obtener más información sobre Enfermedades por Calor, visita [osha.gov/heat](http://osha.gov/heat) o comunícate con el número que se encuentra a continuación:

OSHA  
+1 (800) 321-6742



THE UNIVERSITY OF  
**ALABAMA**



# PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES POR CALOR

CONSEJOS Y RECURSOS SOBRE CÓMO PREVENIR ENFERMEDADES CAUSADAS POR CALOR EN EL TRABAJO



## ¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD POR CALOR?

El cuerpo normalmente se enfría mediante la transpiración. Durante el clima caliente, especialmente con alta humedad, la transpiración no es suficiente. La temperatura corporal puede aumentar a niveles peligrosos si no se toman precauciones. Las enfermedades por calor pueden variar desde sarpullidos y calambres por calor hasta agotamiento por calor e insolación. La insolación puede resultar en la muerte y requiere atención médica inmediata.

## ¿QUIÉNES SE VEN AFECTADOS?

Los trabajadores expuestos a condiciones calurosas y húmedas, especialmente aquellos que realizan tareas pesadas o utilizan ropa y equipo protector voluminosos.

## PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES POR CALOR



Recuerde tres simples palabras: agua, Descanso, sombra



Descanse a la sombra



Beba agua con frecuencia



Tomas descansos



Limita el tiempo en el calor

## SÍNTOMAS DE LA ENFERMEDAD POR CALOR

- Sudoración excesiva
- Sed extrema
- Boca seca
- Piel pálida y húmeda
- Dolores de cabeza
- Irritabilidad
- Respiración rápida
- Calambres o náuseas
- Confusión o comportamiento agresivo
- Ataques o convulsiones
- Falta de respuesta

## PRIMEROS AUXILIOS PARA EL ENFERMEDADE POR CALOR

- Mueve a la víctima a un lugar fresco.
- Mantén a la víctima acostada y eleva ligeramente las piernas y los pies.
- Quita la ropa excesiva.
- Hidrata con agua fría, una bebida deportiva descafeinada que contenga electrolitos u otra bebida no alcohólica sin cafeína.
- Enfría a la víctima aplicando compresas frías o paños húmedos. Abanica a la víctima.
- Vigila a la persona cuidadosamente. Busca ayuda médica si es necesario.