



## **PROTÉJASE DEL ESTRÉS POR CALOR**

Cuando el cuerpo no puede bajar su temperatura mediante el sudor, pueden ocurrir varias enfermedades debido al calor, tales como estrés o agotamiento por calor e insolación o golpe de calor, las cuales pueden resultar en la muerte.

### **FACTORES QUE LLEVAN AL ESTRÉS POR CALOR**

Alta temperatura y humedad, calor o sol directo, movimiento limitado de aire, esfuerzo físico, pobre condición física, algunas medicinas y tolerancia inadecuada para lugares de trabajo calurosos.

### **SÍNTOMAS DE AGOTAMIENTO POR CALOR**

- Dolores de cabeza, mareos, vértigo o desmayo.
- Debilidad y piel húmeda.
- Cambios de humor como irritabilidad o confusión.
- Náuseas o vómitos.

### **SÍNTOMAS DE INSOLACIÓN**

- Piel seca y caliente sin sudor.
- Confusión mental o pérdida de conocimiento.
- Convulsiones o ataques.

### **EVITA EL ESTRÉS POR CALOR**

- Conozca las señales y los síntomas de las enfermedades relacionadas al calor; obsérvese a sí mismo y a sus colegas.
- Bloquee el sol directo u otras fuentes de calor.
- Utilice ventiladores (abanicos) o aire acondicionado; descanse con regularidad.
- Beba mucha agua, como 1 taza cada 15 minutos.
- Vístase con ropa ligera, de colores claros y no ajustada.
- Evite el alcohol, bebidas con cafeína o comidas pesadas.

### **QUÉ HACER EN CASO DE ENFERMEDADES RELACIONADAS AL CALOR**

- Llame al 911 (u otro número local para emergencias) inmediatamente.
- Mientras espera por ayuda:
  - Mueva a la persona a un lugar fresco y sombreado.
  - Suéltele o quitele la ropa pesada.
  - Ofrézcale agua fresca para beber.
  - Abanique y rocíe con agua a la persona.