

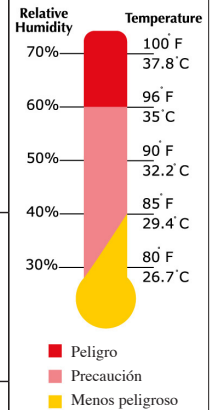
# Enfermedades Causadas por Calor – Conozca las Señales y los Peligros

## ¿Cuáles son los Peligros del Estrés por Calor?

	Calambres por Calor	Síncope por Calor (Desvanecimiento)	Agotamiento por Calor	Ataque por Calor
<b>Descripción</b>	Desequilibrio temporal de fluidos y electrolitos - agotamiento de sal en condiciones de esfuerzo físicos	Acumulación de la sangre en las extremidades inferiores en trabajadores no climatizados a los que se les requiere que permanezcan parados en el calor por largos períodos de tiempo.	Una reducción del contenido de agua en el cuerpo o del volumen de la sangre. Ocurre cuando la cantidad de agua perdida (como sudor) excede el volumen de agua tomada durante la exposición al calor.	El cuerpo no puede regular la temperatura. Disminuye el sudor o deja de sudar por completo previniendo que el cuerpo libere el exceso de calor.
<b>Síntomas</b>	Espasmos musculares dolorosos en los brazos, piernas y abdomen.	<b>Pérdida breve de la consciencia.</b> <i>En trabajadores que está desempeñando algún trabajo fuerte, considere el ATAQUE POR CALOR, llame al 911, y enfríelo por cualquier método.</i>	<b>Sudoración excesiva, piel pálida fría y pegajosa,</b> debilidad y fatiga, mareos, náusea y vómito, <b>pulso débil rápido</b> y síntomas neurológicos tempranos (p. ej. dolor de cabeza, ansiedad o juicio impedido).	Igual que el agotamiento por calor con temperatura corporal mayor a 140°, <b>capacidad mental alterada</b> (comportamiento irracional, psicosis, comportamiento agresivo, incoherencia al hablar), la piel puede estar caliente, sonrojada, el pulso puede estar forzado y rápido.
<b>Consecuencias si no se atiende</b>	Puede estar acompañado de fuerte sudoración y sed, anunciado el agotamiento por calor	Pérdida de la consciencia que es recuperada después de que la persona cae al piso. Busque lesiones secundarias causadas por la caída.	Si no se trata puede progresar rápidamente a ser ATAQUE POR CALOR y muerte subsecuentemente.	Pérdida de la consciencia, coma, falla de órganos y muerte.
<b>Tratamiento</b>	Descanso en un ambiente fresco. Dar líquidos y comida salada o alguna solución con electrolitos como las bebidas para deportistas. Las tabletas de sal no se recomiendan debido al riesgo de sobredosis..	Mantenga acostado al individuo con los pies elevados, enfríe con toallas húmedas y ventilación, de líquidos y luego muévalo a un lugar más fresco. No regresar al trabajo y buscar evaluación médica.	Llevar a un lugar sombreado fresco. Enfríar el cuerpo con toallas húmedas y con ventilación. Reponer el agua y sales; una buena fuente para ambos elementos son las bebidas para deportistas. Llevar al médico para evaluación.	<b>¡Llame al 911!</b> Enfríe inmediatamente el cuerpo de cualquier manera disponible, la manera más efectiva es un baño en agua con hielo o mojar todo el cuerpo con bastante agua y abanicarlo vigorosamente.



Alta Temperatura  
+ Alta Humedad  
+ Trabajo Físico  
= Estrés por Calor



## Combata estos peligros con estos tres pasos:

**1. Hidratar** El paso más importante para combatir el estrés por calor es la hidratación. Cuando el índice de calor es alto, los trabajadores deben beber altas cantidades de líquidos (1 cuarto de galón por cada hora) durante el turno de trabajo. Para estar propiamente hidratados deben consumir por lo menos un vaso cada 15 minutos o una pinta cada media hora. A los trabajadores se les debe enseñar que deben tomar agua antes de que tengan sed; si tienen sed, con probabilidad ya han perdido 2% del agua corporal. El inicio del agotamiento por calor puede comenzar después de perder 3% del agua corporal y el ataque por calor ocurre cuando se ha perdido el 8%. Hay que entender que si un trabajador no está orinando regularmente o su orina es de color oscuro, significa que está deshidratado y en riesgo de padecer enfermedades causadas por calor.

**2. Evaluar** Evalúe el peligro relativo del lugar de trabajo. Esté consciente de que el calor alto, la humedad alta y la baja circulación de aire, crea un ambiente de trabajo más peligroso. Cada vez que una de estas variables esté presente, el peligro es inminente. El vestir ropa apretada que no permita la circulación del aire en combinación con trabajos que requieren gran esfuerzo junto con los riesgos del lugar de trabajo puede conducir a enfermedades causadas por calor.

**3. Aclamar** Si un empleado es nuevo en el trabajo o si está regresando después de un tiempo prolongado de ausencia: programe a que el retorno al trabajo de tiempo completo sea progresivo durante el curso de 5 días. El comenzar con medio tiempo (50% del esfuerzo) incrementando progresivamente a tiempo completo (incremente 10% cada día) puede reducir grandemente la susceptibilidad del empleado al estrés por calor.

### Recursos para Estrés por calor

- WA Labor and Industries: <http://www.lni.wa.gov/safety/topics/AtoZ/heatstress/>
- OR OSHA: [http://www.cbs.state.or.us/external/osha/subjects/heat\\_stress.htm](http://www.cbs.state.or.us/external/osha/subjects/heat_stress.htm)
- OSHA: <http://www.osha.gov/SLTC/heatstress/>
- CDC: <http://www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat/>
- WA SHARP Program: <http://www.lni.wa.gov/Safety/Research/Focus/default.asp>