

Novelas sobre trabajo en el calor
Conciencia, acción y prevención de enfermedades por calor

Working in the Heat Novellas
Awareness, Response and Prevention for Heat Illness

[19:20]



Este video es una adaptación de
© 2014 Universidad de Washington, derechos reservados

This video is an adaptation from
© 2014 University of Washington, All rights reserved



Producido por, Centro de Seguridad y Salud en la Agricultura del Noroeste del Pacífico
Produced by, PACIFIC NORTHWEST AGRICULTURAL SAFETY AND HEALTH (PNASH) CENTER
http://depts.washington.edu/pnash/heat_illness

Fondos para Accidentes y Ayuda Médica en el Estado de Washington
Departamento de Ciencias de la Salud Ocupacional y Ambiental

Funded by the Washington State Medical Aid and Accident Fund



ENVIRONMENTAL AND OCCUPATIONAL HEALTH SCIENCES
UNIVERSITY of WASHINGTON
School of Public Health

- [1. Introducción. ¿Qué son las enfermedades relacionadas con el calor? | Introduction. What is heat illness?](#)
- [2. Novella 1 Calambres por calor | Heat cramps](#)
- [3. Novella 2 Deshidratación y agotamiento por calor | Dehydration and heat exhaustion](#)
- [4. Novella 3 Desmayo y golpe por calor | Heat stroke and fainting](#)
- [5. Preguntas de repaso | Review questions](#)
- [6. Fuentes de información y méritos | Resources and credits](#)

Anotacion de Escena Scene notation	Texto del Libreto Introducción	Scripted text Introduction
	¿Qué son las enfermedades relacionadas con el calor?	What is heat illness?
	Utilize este video de acuerdo a los materiales de entrenamiento requeridos en su estado. Este video fue desarrollado por personal médico y de seguridad y complementa regulaciones estatales y federales, y no fue hecho para cumplir con una regulación o regla específica. Gracias.	Use this video following your state's required training materials. This video was developed by medical and safety providers and complements federal and state regulations. It was not designed to meet a specific regulation/rule. Thank you.
NURSE	<p>En este video se presentan escenas con actores para enseñar a las personas que lo vean cómo reconocer y responder a enfermedades por calor.</p> <p>[¡Conozca los síntomas!]Las enfermedades por calor pueden ser fatales, pero se pueden prevenir si usted se mantiene al pendiente de los síntomas tanto en sus compañeros de trabajo como en usted mismo.</p> <p>Estos síntomas son muy comunes. Un estudio demostró que de cien trabajadores agrícolas, casi el 30% experimentaron dos o más de los síntomas por calor cuando trabajaron una semana durante el verano en el noroeste del pacífico</p> <p>Antes de empezar con las tramas del video, nos gustaría compartir información básica.</p> <p>Es importante saber sobre las distintas enfermedades por calor, cómo se desarrollan y los síntomas. Algunos síntomas tempranos pueden ser calambres (a menudo en las piernas) o sarpullido a manera de ronchas rojizas y con comezón.</p> <p>El síncope o desmayo y el agotamiento por el calor son síntomas más serios que requieren de atención médica inmediata.</p> <p>El golpe de calor (también conocido como insolación) pone en riesgo la vida. Es muy importante entender que cuando esta enfermedad ocurre es necesario llamar al 911 y</p>	<p>This video presents realistic scenarios to teach viewers how to recognize and respond to heat related illness.</p> <p>[Know the Signs!] Heat illness can be deadly, but it is preventable if you watch for signs of trouble with your co-workers and yourself.</p> <p>This is not uncommon. A research survey of 100 ag workers showed that nearly 30% experienced 2 or more heat related symptoms in one work week during the Summer in the Pacific Northwest.</p> <p>Before we start the skits, we would like to share some basic information.</p> <p>It is important to know about different types of heat illness, how it develops and the symptoms. Some early warning signs may be cramps (often in the leg) or a rash of red/itchy bumps.</p> <p>More serious symptoms are fainting and heat exhaustion, which require immediate medical attention.</p> <p>Heat stroke (also called Insolacion) is life threatening. It is very important to understand that when this occurs you need to call 911 and cool the victim immediately.</p> <p>There are clear symptoms that will help identify if someone is experiencing Heat Exhaustion or Heat Stroke.</p>

<p>enfriar a la víctima inmediatamente.</p> <p>Hay síntomas muy obvios que ayudan a identificar si alguien está sufriendo agotamiento por calor o golpe de calor.</p> <p>En el caso de agotamiento por calor, la temperatura del cuerpo es normal o, incluso, por abajo de lo normal, y la piel está húmeda.</p> <p>Cuando se sufre por golpe de calor, la piel está seca, roja y caliente al tacto. La temperatura del cuerpo de la víctima es muy alta (puede subir hasta más de 106 grados F en cuestión de minutos).</p> <p>Recuerde: si deja de sudar y siente mucho calor que podría poner en riesgo su vida, entonces es golpe de calor.</p> <p>Disfrute las siguientes tramas de este video.</p>	<p>For Heat Exhaustion body temperatures will be normal or even lower-than-normal, and the skin will be wet and clammy.</p> <p>For Heat Stroke, the skin is dry, hot to the touch and red. A person suffering a Heat Stroke will have a very high body temperature. It may rise to above 106 degrees F in minutes.</p> <p>Remember, if you stop sweating and feel very hot – treat like it is Heat Stoke!</p> <p>Please enjoy the following program.</p>
--	--

	Calambres por Calor	Heat Cramps
Character	SPANISH	ENGLISH
Pedro	¡Qué calor hace hoy! ¡Con ganas de quitarme la camisa! Apuesto a que pasa de 100 grados.	It's too hot to work in a shirt. I'll bet it's at least 100° out here.
Trino	Eso no ayuda mucho, es mas, si te quitas la camisa, te quemas.	Taking off your shirt won't help; you're just going to get sunburn.
Pedro	¡Ay!, ¡ay!...	Argh!!!
Trino	¡Quiubo, quiubo! Pedro, pues ¿qué te pasa?	What? Pedro what's happening?
Pedro	¡Ay mi madre, mi patita! No la puedo mover, me están dando unos calambres, y me duele el estómago.	Argh! Holy Cow my leg - I can't move it, I think I am getting cramps. My stomach hurts too.
Trino	Deberías bajarte de la escalera, déjame te ayudo.	You should get off the ladder, let me help.
Pedro	¡No, déjame!, estoy bien; ahorita se me quita.	No, leave me alone. I'm fine, it will go away soon.
Trino	¿Por qué no te sientas en la sombra? Necesitas un descanso para refrescarte. He aprendido sobre la enfermedad por calor y creo que estás deshidratado. Necesitas tomar agua y comer algo salado para que se te quiten esos calambres.	Why don't you sit in the shade? You need to take a break and cool down. I have learned about heat illness and I think you're dehydrated. You need to drink water and eat something salty to get rid of cramps.
Pedro	No necesito agua, tomé café hoy en la mañana. Ya me terminé un refresco y una bebida de energías. He tomado suficientes líquidos.	I don't need water, I drank coffee this morning then I had a soda and an energy drink. I have had enough liquids.

Trino	El refresco tiene mucha azúcar y la cafeína sólo causa que te deshidrates más rápido, ven toma.	Soda has a lot of sugar which dehydrates you faster and caffeine does the same. Come drink.
Pedro	No, olvídale. Quiero terminar esta línea rápido y luego me voy.	No, forget it; I want to finish this row quickly and then I'll leave.
Trino	Está bien, como quieras; pero sin agua y sin algo salado sólo se va a poner peor la cosa.	Ok fine, as you wish. But without water and salts, things will only get worse.
NURSE MESSAGE	Pedro no está prestando atención a su cuerpo que le avisa de los padecimientos por el calor. Los calambres pueden ocurrir mientras estás trabajando y has perdido sal del cuerpo al sudar. Tu cuerpo necesita este mineral para mantenerse hidratado. Las sales no las recuperamos con el agua que bebemos. Podemos comer bocadillos salados o bebidas para deportistas que no sean bebidas energéticas, y nunca uses tabletas de sal(pues puede que consumas de más y esto puede causar más deshidratación).	Pedro isn't paying attention to the early warning signs of heat illness. Cramps may occur when you are working and you have lost salt through sweating. Your body needs this mineral to stay hydrated. Salts are not recovered by drinking water alone. You need to eat salty snacks or drink a sports drink NOT an energy drink. Never use salt tablets because you may get too much salt which can lead to even more dehydration.

	Deshidratación y agotamiento por calor	Dehydration and heat exhaustion
Character	SPANISH	ENGLISH
Pedro	¡Ayyyyyyyyy! ¡Ayyyyyyy!	Argggg, Argggg!
Ernesto - Supervisor	Pedro, ¿qué pasa?	Pedro, What's wrong?
Pedro	Me siento muy mal como con náuseas, me siento mareado.	I feel sick to my stomach, kind of nauseous. I feel dizzy.
Ernesto - Supervisor	¿Andas crudo, verdad? Te voy a mandar para tu casa.	Are you hung over? If you are I'm going to send you home.
Trino	Pedro anda muy malo.	Pedro is really sick.
Ernesto Supervisor	Sí, ya me di cuenta.	Yes, I can tell.
Trino	Creo que está deshidratado. Tiene sarpullido en el cuello y comenzó con unos calambres musculares. Yo le dije que se sentara en la sombrita, que tomara agua fresca; pero no me hizo caso.	I think he's dehydrated. He's got a rash on his neck and he started getting muscle cramps. I asked him to stop work, rest in the shade, and drink water but he wouldn't listen.
Ernesto Supervisor	Vamos a llevarlo a la sombra. Debe ser agotamiento por calor; debe de enfriar su temperatura inmediatamente.	Let's get him into the shade. It might be heat exhaustion; he needs to cool down immediately.
Trino	Está sudando y se ve pálido, su piel se siente fría y pegajosa. Me dijo que se sentía mareado.	He's sweaty and pale but he feels cold and sticky. He told me he was getting dizzy.
Pedro	(Ininteligible)	Unintelligible
Ernesto - Supervisor	Trae esa agua. Quítale las botas, la gorra y la camisa, o¿alguien trae alguna bebida para deportistas?Ten, agua para que tomes. No tan aprisa Pedro, en	Get me that water; You take off his boots, hat and extra clothing. Does anyone have a sports drink? Sip this water

	traguitos. Ve trae algo salado.	slowly. Don't drink it fast Pedro! Go get something salty.
Ernesto Supervisor	Estás deshidratado Pedro. ¿Has tomado suficiente agua?	You are dehydrated Pedro. Did you drink enough water today?
Pedro	¿Agua? No, no he tomado agua.	Water? No, I didn't drink any water.
Ernesto - Supervisor	Les he dicho a todos que deben de tomar medio litro de agua cada media hora para prevenir esto, sobre todo en condiciones tan calientes como hoy.	We have talked about drinking half a liter of water every half an hour to prevent heat illness, especially while working hard in this kind of heat.
Trino	¿Ya vez, Pedro?, te dije que tomaras agua. ¿Debemos levantar sus pies más arriba de la altura de su cabeza?	See Pedro I told you to drink water. Should we raise his feet higher than his head?
Ernesto - Supervisor	Eso es cuando se desmayan porque la sangre no circula correctamente. Tú sigue haciéndole aire y empapando su ropa. Yo voy por mi carro, debemos llevarlo a un hospital.	That is done when a person faints because their blood is not circulating. Just keep cooling him with water and keep fanning. I'll go get my car. We need to take him to the hospital.
Trino	Por cierto amigo un traguito ahorita que me acuerdo. Medio litro cada media hora.	Oh my friend, by the way, now that I think of it, a sip for me. A half a liter every half an hour!
NURSE MESSAGE	La deshidratación es la disminución del contenido de agua o volumen de la sangre en el cuerpo . Ocurre cuando la cantidad de agua que se elimina al sudar excede el volume de agua que se ingiere. Los síntomas de agotamiento por calor pueden ser variables, y pueden incluir sudoración excesiva, piel pálida, húmeda y fresca, dolores de cabeza, sed, debilidad y fatiga, náuseas y vómito. En el caso de Pedro, como nos dimos cuenta, su cuerpo no está respondiendo bien al calor. Esta condición puede progresar a golpe de calor si no se aplica un tratamiento.	Dehydration is the reduction of water content in the body or blood volume. It occurs when the amount of water lost as sweat exceeds the volume of water taken in. Signs and symptoms of heat exhaustion may vary and may include excessive sweating, cool clammy pale skin, headache, thirst, weakness and fatigue, dizziness, nausea and vomiting. As we saw in Pedro's case, his body is not coping with the heat. If untreated his condition could progress to heat stroke.

	Desmayo y golpe por calor	Syncope/fainting and heat stroke
Character	SPANISH	ENGLISH
Mila	Francisco, escuche que estabas aquí ¿Qué te paso y cómo sigues?	Francisco! I heard you were here, what happened? How are you doing?
Francisco	Hola Mila. Estaba trabajando y con tanto sol, me dio un golpe por calor.	Hi Mila, I was working in the sun and suffered a heat stroke.
Mila	¡Qué bárbaro! Eso es terrible. Yo también me desmayé por el calor. Me desvelé la noche	Oh no, that's terrible! I fainted because of the heat too. * I stayed up really late last night and came to

	anterior y ya venía cansada al trabajo. Estaba parada por mucho tiempo, ¡y sin tomar agua!... me desmayé	work tired. I was standing for a long time without drinking water and I passed out.
--	--	---

INSERT SCENE TWO FLASHBACK		
Mariana	¡Estás empapada en sudor! ¡Tienes la cara colorada!	Mila, are you ok? You're soaked in sweat and your face pale!
Mila	Tengo sed, pásame mi refresco.	I'm so thirsty, hand me my soda.
Mariana	El refresco no te ayud, deja te traigo mi agua. ¡Mila! ¡Que alguien llame al mayordomo! ¡Que traigan una ambulanc... ¡Que alguien llame al mayordomo! ¡Mila se desmayo! (hablando al supervisor), le voy a quitar alguna de su ropa, está hirviendo, necesita refrescarse.	No! Soda won't help. Let me get you my water. Mila! Someone call the supervisor! We need an ambulance - Someone call the supervisor! Mila, fainted I am going to take of some of her clothes, she is too hot and needs to cool down.
Ernesto Supervisor	También necesitamos elevar sus pies.	We need to raise her feet.
Mila	¿Qué pasó, en dónde estoy? Debo terminar mi trabajo.	What happened? Where am I? I should finish my work.
NURSE MESSAGE	<p>En esta escena Mila se desmaya mientras está trabajando en condiciones de calor, y la llevan a la clínica para asegurarse de que no es algo más serio.</p> <p>Cuando usted tiene calor los vasos sanguíneos se dilatan para transportar la sangre a la superficie y eliminar la calor del cuerpo. Si uste se mantiene de pie en una misma posición por mucho rato, la sangre se puede acumular en la parte baja de las piernas y en los pies, ocasionando la falta de sangre en la cabezaLa falta de sangre en la cabeza puede provocar que se desmayer. Una vez que Mila estuvo en una posición horizontal, la sangre circuló a la cabeza y ella recuperó la conciencia. El único síntoma en esta enfermedad por el calor fue mareo repentino. Sudar también es un factor que contribuye a la deshidratación porque disminuye la cantidad de sangre que circula en el cuerpo.</p> <p>Si se encuentra en un ambiente caliente, manténgase hidratado y trate de desplazarse o moverse con frecuencia para evitar que la sangre se estanque en las piernas. Si siente mareos debe sentarse y poner la cabeza entre las piernas, o acostarse y elevar las piernas.</p> <p>Un desmayo debido al calor puede ser algo más</p>	<p>In this scene Mila fainted from working in the heat and was taken to the clinic to make sure it wasn't something more serious.</p> <p>When you are hot, blood vessels dilate in order to bring blood to the surface - releasing body heat. If you stand in one position for a long period of time, blood can pool in your lower legs and feet. Pooling prevents blood from making it to your head and this lack of blood may cause you to faint. Once Mila was horizontal, blood returned to her head and she woke up. The only symptom for this kind of heat illness is sudden dizziness. Sweating is also a factor. It contributes to dehydration by reducing the amount of blood circulating in your body.</p> <p>If you find yourself in a hot environment, stay hydrated, and try to move around frequently so your blood does not pool in your legs. If you feel dizzy you should sit down and put your head between your legs or lie down and elevate your legs.</p> <p>Fainting due to heat could be a sign of something more serious. Even if out briefly, the person should be removed from work and taken for a medical evaluation. If the person does not wake up quickly after fainting you, should assume it is heat stroke! In this case is very important to call 911 and cool</p>

	serio. Aún si el desmayo es breve, el trabajador debe dejar de trabajar y ser trasladado para una evaluación médica. ¡Si el trabajador no recupera la conciencia con rapidez, se debe asumir que es un golpe por calor! En este caso, es muy importante llamar al 911 y tratar de refrescar al trabajador lo más rápido posible como usted pueda hasta que llegue la ayuda.	them down as quickly as you can by whatever means available until help arrives.
RETURN TO SCENE 4		
Francisco	Mi golpe por calor fue muy serio, hasta afectó mi manera de pensar. Dicen que yo estaba gritando y, que disque, muy enojado y que no me entendían nada. Entonces me perdí y ya no supe de mí.	My heat stroke was very serious, it even affected my thinking. They said I was shouting, and apparently very angry and mumbling my words And that was all I could remember.
Mila	No puedo creer lo que te pasó Francisco, y tú siempre tan cuidadoso.	I'm surprised that it happened to you Francisco, you are usually more careful.
Francisco	Era un día muy caliente. No hacía ni una brisa, y yo sin tomar agua para no tener que dejar de parar de trabajar, ni tener que ir a buscar el baño.	It was such a hot day. There was no wind and I wasn't drinking water Because* I didn't want to have to stop work to use the bathroom.
Mila	Trabajar en el calor es cosa seria	Working in the heat is serious business!
Francisco	Sí, lo es. Los doctores me dicen que si no me hubieran encontrado a tiempo y traído al hospital me pudiera haber muerto. Hicieron lo que debían: tan pronto como me encontraron me pusieron en la sombra y me echaron agua ahí mismo...trataban de refrescarme mientras llamaban a la ambulancia -...	Yes, it is. The doctors told me that if they hadn't found me and rushed me to the hospital I could have died. As soon as they found me, they moved me to the shade and dumped lots of water on me trying to cool me down while they called for an ambulance.
Francisco	Si estoy vivo es porque supieron qué hacer ahí mismo.	I'm alive because they knew what to do on-site.
Angélica	Francisco sufrió un caso serio de golpe por calor. Su cuerpo tenía una temperatura de 104 grados (por eso estaba actuando tan raro). Lo tuvimos que poner en un baño de hielo para poder bajar su temperatura a lo normal.	Francisco had a very serious case of heat stroke. His body temperature was 104° – that's why he was acting so strange. We had to put him in an ice bath get his temperature back to normal.
Francisco	¿Ya vez, Mila?, tuviste suerte que no te fue peor.	You see Mila you were lucky it wasn't worse.
Angélica	También tú tuviste suerte, Francisco. He visto que Cuando el calor causa enfermedades, la mayoría de la gente no sabe que debe bajar cuando antes su temperatura corporal.	You were lucky too Francisco. I've learned that when heat illness has gone too far, most people don't know they need to cool the victim down as quickly as possible.
Angélica	Pero me alegra que los dos ya estén bien. Cuando trabajamos en el calor y la humedad necesitamos recordarnos los unos a los otros que nos estamos poniendo en riesgo. La hidratación adecuada es el paso más importante para combatir las enfermedades por calor.	I am glad you both are ok. When we work in the heat and humidity we need to remind each other that we're putting ourselves at risk. Adequate hydration is the most important step to combat heat illness.
NURSE MESSAGE	Las señales no siempre están presentes ni son consistentes en todos los casos.	Warning signs are not always present or consistent from case to case.
	La mejor forma de evitar las enfermedades por el	Your best chance at avoiding heat illness is through

	<p>calor es la prevención. No espere a que sea demasiado tarde.</p> <p>HIDRÁTESE: no espere hasta que tenga sed. Tome medio litro de agua cada media hora. Mientras usted trabaja en condiciones extremas de calor, la sed es un síntoma de deshidratación.</p>	<p>prevention. Do not wait until it is too late!</p> <p>HYDRATE: Do not wait until you feel thirsty. When you are working in high heat drink ½ liter every ½ hour. When you feel thirsty, you are already dehydrated.</p>
Francisco	<p>Un signo de alerta es si no ha orinado o si el color es muy oscuro; son muestra de que se está deshidratando y debe tomar agua.</p>	<p>One warning sign is If you are not urinating or if it is dark in color – then you know you are becoming dehydrated and need to drink more.</p>
NURSE MESSAGE	<p>Asesoramiento: hay tres condiciones que pueden hacer los días calientes muy peligrosos: temperatura alta, alta humedad, y poco o nada de viento.</p>	<p>ASSESS: *There are three conditions that make hot days dangerous: high temperature, high humidity, and no wind.</p>
Ernesto Supervisor	<p>Usar ropa que no le permite transpirar, colores oscuros, o en varias capas, combinado con mucho esfuerzo, aumentan los riesgos de enfermedades por calor</p>	<p>Wearing non-breathable, dark, or multiple layers of clothing in combination with heavy exertion increases the risk for heat illness.</p>
NURSE MESSAGE	<p>Acclimatarse: si usted es nuevo en algún trabajo o ha regresado después de un tiempo, trate de aclimatarse poco a poco a su trabajo hasta que se acostumbre al calor. Si usted no se aclimatiza, tal vez no presente los primeros síntomas que hemos mencionado en este video.</p>	<p>ACCLIMATE: If you are new to a job or are returning after a time away, you need to ease back in to full time work in the heat. If you have not acclimatized you may not show the early warning signs we've mentioned in this video.</p>
Mila	<p>Considere su propia condición. Conozca los factores de riesgo que incluyen: el uso de alcohol, la edad, el sobrepeso, no dormir lo suficiente, enfermedades pre-existentes como diabetes o males del corazón. Algunos medicamentos le hacen más propenso (pregunte a su doctor si le afectan al trabajar en condiciones de calor extremo).</p>	<p>Consider your own condition – known risk factors including: the use of alcohol, age, being overweight, not getting enough sleep, a previous heat illness and diabetes or heart disease. Many medications can also make you more prone to heat illness. Check with your doctor to see if you are taking one of them.</p>
NURSE MESSAGE	<p>Es posible trabajar con seguridad en el calor. Vamos a revisar algunas estrategias esenciales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conozca los síntomas de enfermedades por calor. • Conozca sus factores personales de riesgo (como la diabetes, alta presión de la sangre y enfermedades por calor previas). • Manténganse al pendiente unos de otros. • Averigüe en dónde está trabajando en caso de que sea necesario hablar al 911. También averigüe quién está entrenado en primeros auxilios. • Beba agua frecuentemente, y si está trabajando duro en el calor puede necesitar medio litro de agua cada media 	<p>It is possible to work safely in the heat. Here is a review of some essential strategies:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Learn the signs and symptoms of heat illness • Know your personal risk factors (eg diabetes, high blood pressure, previous heat illness) • Watch out for each other. • Know where you are working in case you need to call 911. And know who has first aid training. • Drink water frequently and if working hard in the heat you may need ½ liter of water every ½ hour. Do not wait to feel thirsty! • Work easier until acclimatized. • Watch the weather.

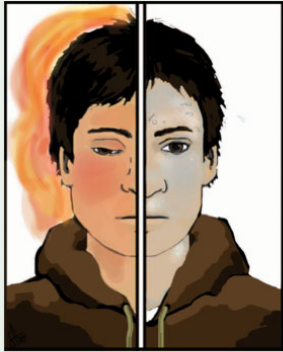
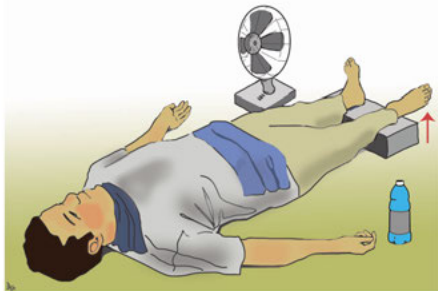
	<p>hora. ¡No espere a que tenga sed!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabaje con calma hasta que se aclimate. • Ponga atención al clima. • Vístase con ropa liviana y de colores claros y use un sombrero. • Tome descansos a la sombra. • Haga el trabajo pesado en horas frescas del día o en la sombra. • Considere consumir bebidas para deportistas. • Evite las bebidas alcohólicas y cafeinadas. <p>Si se da cuenta que usted o un amigo tiene síntomas severos, actuar inmediatamente les puede salvar la vida. Usted debe:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¡Dejar de trabajar! 2. Notificárselo al compañero de trabajo más cerca de usted y decirle a alguien que le avise al supervisor. Es necesario recibir ayuda médica inmediata. 3. Dar o recibir primeros auxilios mientras espera a que llegue la ambulancia. 4. Tomar un descanso y recostarse en un lugar fresco y con sombra, beber líquidos poco a poco, y enfriar el cuerpo rápidamente, quitándose ropa innecesaria, mojándose y ventilándose. <p>Se puede pensar que enfriar rápidamente el cuerpo de alguien no está bien, pero en este caso es muy importante. La mejor oportunidad de sobrevivencia es cuando se enfría el cuerpo a 102 grados F (38.9 grados centígrados) entre los próximos 30 minutos o una hora.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wear light-eight, light colored clothes and a hat. • Take rest breaks in the shade. • Do heavier work in cooler hours or in the shade. • Consider sports drinks. • Avoid alcohol and caffeinated drinks. <p>If you do find yourself or friend has symptoms immediate action may save their life. You must:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stop working! 2. Notify your closest co-worker and have someone notify your supervisor – immediate medical help is necessary. 3. Provide or receive first aid while you wait for the ambulance to arrive 4. Take a break and rest by lying down in a shading/cool place, drink fluids (little by little), and cool rapidly by shedding unnecessary clothing, getting wet, and fanning. <p>It may feel wrong to rapidly cool someone, but in this case it is very important. The best chance for survival is when you cool the body to 102 degrees Fahrenheit (38.9 degrees Celsius) within 30 min to 1 hour.</p>
<p>NURSE MESSAGE</p>	<p>Consulte con el Departamento de OSHA federal y recursos en su estado sobre programas de entrenamiento y regulaciones. Al final de este video se incluye una lista selecta de contactos.</p> <p>A continuación, revise sus conocimientos respondiendo algunas preguntas.</p> <p>Después de revisar las preguntas, sugerimos que discuta su propia experiencia (o de sus amigos) respecto a enfermedades por calor. Las historias personales son un impacto fuerte y ayudan cuando se trata de recordar los mensajes</p>	<p>Refer to federal OSHA and your state’s resources for regulations and training programs. Select contacts are listed at the end of this video.</p> <p>Now, check your knowledge answering a few questions.</p> <p>After the reviewing the questions we suggest that you discuss your own (or a friend’s) experience with heat illness. Personal stories make a strong impact and help when trying to remember the important illness prevention messages from the</p>

	importantes de prevención de enfermedades por calor del video. Gracias por su atención y, por favor, manténgase seguro.	video. Thank you for your attention and please stay safe.
All	¡Combatamos las enfermedades por calor con el conocimiento!	Combat heat illness by knowing the facts!

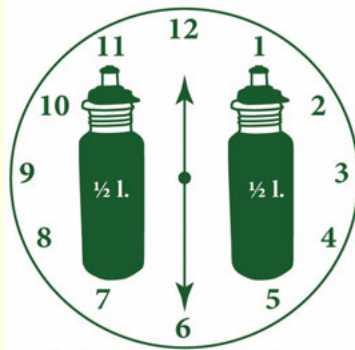
Preguntas de repaso	Review Questions
Mencione 3 condiciones de trabajo o del clima que provocan mucho calor a los trabajadores.	Name 3 work or weather conditions that make it very hot for a worker.

Causas de enfermedad por calor debido al trabajo y clima
Work-related and weather causes of heat illness

Mencione 2 enfermedades o condiciones médicas, que hacen que el trabajador esté en mayor riesgo de enfermarse por calor.	What are 2 medical conditions that make a worker at greater risk for heat illness? Diabetes, heart disease and previous cases of heat illness
Diabetes, enfermedades del corazón y usted ya se enfermó por el calor en el pasado	Diabetes, heart disease and previous cases of heat illness
Mencione 2 bebidas que lo pueden deshidratar y poner en riesgo de enfermarse por calor.	Name 2 drinks that can dehydrate and put you at risk for heat illness.
Alcohol, bebidas con mucha azúcar (>6%) y bebidas con mucha cafeína.	Alcohol, drinks with a lot of sugar and drinks with a lot of caffeine.
José está confundido, con mareos y tiene la piel seca y roja (y muy caliente al tocarla). ¿Qué enfermedad por calor es esta?	Jose is confused, feels dizzy, and has dry red skin that feels very hot when you touch it. What kind of heat illness is this?
Golpe de calor ¡Llame al 911 y enfríelo como pueda!	Heat stroke Heat Stroke: Call 911 and cool down by any means!

<p>Golpe de calor ¡Llame al 911 y enfríelo como pueda! Heat Stroke: Call 911 and cool down by any means!</p>	
<p>Golpe de Calor 1. <u>Piel seca y caliente</u> 2. <u>Temperatura del cuerpo normal o pro debajo de lo normal</u> 3. <u>Confusión</u></p> <p>Heat Stroke 1. Dry, hot skin 2. Very high body temperature 3. Confusion</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <p>Agotamiento por calor 1. <u>Piel húmeda y pegajosa</u> 2. <u>Temperatura del cuerpo normal o anormal</u></p> <p>Heat Exhaustion 1. Moist clammy skin 2. Normal or subnormal body temperature</p>
<p>Un compañero de trabajo, trabajando duro, se desmaya y no despierta rápidamente. ¿Qué enfermedad por calor debe usted asumir es esta?</p>	<p>A co-worker faints while working hard and does not revive quickly, what kind of heat illness should you assume this is?</p>
<p>Golpe de calor ¡Llame al 911! ¡Enfríelo como pueda!</p>	<p>Heat stroke Heat Stroke: Call 911 and cool down by any means!</p>
<p>Golpe por calor !Llame al 911: ¡Enfríelo como pueda! Heat Stroke Call 911: Cool by any means possible!</p>	
<p>Ventílo para bajar la temperatura</p> <p>Aplique compresas frías</p> <p>Eleve los pies</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <p>Use a fan to lower temperature</p> <p>Apply cold compresses</p> <p>Elevate feet</p>
<p>¿Cuál es la mejor manera de enfriar el cuerpo rápidamente?</p>	<p>What is the best way to rapidly cool the body?</p>
<p>Aflojar/quitar ropa, mojar el cuerpo y ventilar vigorosamente</p>	<p>Loosen/remove clothes, wet down their body and vigorously fan</p>
<p>Cuando el riesgo de enfermarse por calor es ALTO, ¿con qué frecuencia y cuánta agua debe beber el trabajador?</p>	<p>How much and how often should a worker drink water when the risk of heat stress is HIGH?</p>

1/2 litro (1 pinta) cada 1/2 hora	½ liter (1 pint) every ½ hour
--------------------------------------	----------------------------------



No espere hasta que tenga sed, porque ya estará deshidratado. Es mejor beber con frecuencia (un vasito cada 15 minutos).	Don't wait until you are thirsty – you're already dehydrated. Best is frequent drinking - a cup every 15 minutes
--	--

Fuentes de información	Resources
-------------------------------	------------------

<p>US OSHA www.osha.gov/SLTC/heatillness/ or 1- 800-321-OSHA (6742)</p> <p>WA DOSH www.lni.wa.gov/safety/topics/atoz/heatstress 1-800-423-7233</p> <p>OR OSHA www.orosha.org/az_index.ht 1-800-922-2689</p> <p>PNASH Center depts.washington.edu/pnash/heat_illness 1-800-330-0827</p>	
---	--

Agradecimientos a:	Thanks to:
Enfermera/ Nurse	María Reyna
Pedro	Moisés Licea
Trino	Jeorge Hernández
Ernesto	Edgar García
Mila	Érika Sánchez
Mariana	Mayra Trujillo
Francisco	Modesto Ortiz
Angélica	Teresa Iva
Extra	y Antonio Márquez

Credits	
Stacey Holland	
Productora, directora, ilustradora, grabadora de video, editora de video, escritora	producer, writer, director, illustrator, videographer, video editor
Jesús Sosa	
Coprodutor, escritor, reclutador y director de actores	co-producer, writer, actor recruitment & direction
Theresa Bordianu	
Asistente de campo	Field assistant
Marcy Harrington	
Productora ejecutiva, escritora	Executive producer, writer
Eric Himes	
Técnico de audio	Audio technician
María Negrete	
Asistente de campo, fotógrafa, revisora	Field assistant, photographer, reviewer
Pablo Palmández	
Coordinador de ubicación, revisor y traductor	Location coordinator, reviewer and translator
Eric Nielsen © 2010 "The Getaway" and "Saturday Nite Jam" Session	
Creador de la música original	Original musical score
José Carmona & Nohely Díaz	
Programa UW CAMP, traductores	UW College Assistance Migrant Program (CAMP), translators
Lupita Espinoza & Marlén Méndez	
Columbia Valley Community Health, revisores	Columbia Valley Community Health, reviewers
Helen Murphy-Robinson	
Revisora médica	Medical reviewer
June Spector	
Revisora médica	Medical reviewer
Localidades de grabación:	
Babcock Orchards Heritage University RC Orchards University of Washington	Shoot locations