

**¿Está en riesgo de enfermarse por calor?  
Haga esta autoevaluación y aprenda sobre sus propios factores de riesgo.**

Encierre en un círculo las figuras con las que se identifique:



Estoy con sobrepeso



Estoy fuera de forma



Uso tabaco



Soy mayor de edad (soy viejo/a)



Estoy desvelado

Encierre en un círculo las bebidas que bebe si las bebe antes o después del trabajo:



Bebidas con mucha cafeína



Bebidas con mucha azúcar

Si se siente enfermo hoy, encierre en un círculo cómo se siente:



Vómito



Con resfriado o gripa/catarro



Fiebre



Diarrea



Cruda o resaca

Encierre en un círculo las siguientes condiciones de salud, si las tiene:



Diabetes



Enfermedad del corazón



Alta presión arterial



Me he enfermado por calor en el pasado

Encierre en un círculo los medicamentos que está tomando o para qué está tomando medicamentos:

Tiroides

Corazón o presión de la sangre

Pastillas de agua (diuréticos)

Laxantes

Salud mental o depresión

Náuseas, para la vejiga o intestino irritado

Pastillas de dieta

Ataques

Alergias, tos o catarro

**¡Si encerró en un círculo cualquiera de las figuras anteriores, es muy posible que se enferme por el calor!**

**¡Tenga en cuenta cómo se siente y haga lo necesario para prevenir enfermedades por calor!**



Centro de Seguridad y Salud en la Agricultura del Noroeste del Pacífico  
[http://deohs.washington.edu/pnash/heat\\_illness](http://deohs.washington.edu/pnash/heat_illness)  
 (800) 330-0827, [pnash@uw.edu](mailto:pnash@uw.edu)