By the Numbers Heat Stress – Spanish



Ya sea que se genere en un ambiente interior como un almacén o una fundición sin aire acondicionado o en lugares de trabajo al aire libre como obras de construcción o granjas, el exceso de calor puede ser mortal.

- **Tres** etapas progresivas de las enfermedades por calor son los calambres por calor, el agotamiento por calor y la insolación. Los calambres por calor, el primer signo de enfermedad por calor, son los calambres musculares. El agotamiento por calor es un estado de mareo, debilidad y náuseas debido a la deshidratación y a la pérdida de minerales del cuerpo a través del sudor. El agotamiento por calor se produce cuando el cuerpo ya no puede enfriarse a sí mismo. Esta condición puede convertirse rápidamente en mortal a medida que la temperatura corporal aumenta.
- **Un** factor que puede provocar enfermedades por calor más rápidamente es la alta humedad. La humedad reduce la velocidad a la que el sudor se evapora del cuerpo, manteniendo el calor corporal en la piel y por lo tanto causando que la temperatura del cuerpo aumente.
- El cuerpo humano tarda entre **siete y diez días en adaptarse** a trabajar en condiciones de clima cálido. (MedicineNet.com)
- **Cinco** síntomas de insolación son: piel roja, caliente y seca; temperatura corporal alta; confusión; desmayos; y convulsiones.
- Si hace ejercicio o realiza un trabajo físicamente exigente en condiciones de calor, debe beber hasta **10 onzas** (unos 300 mL) de agua o bebida deportiva cada **10 a 20 minutos**. (Presencia Salud)
- **Los seis** elementos de la capacitación sobre el estrés térmico que debe impartir a sus trabajadores son los factores de riesgo de las enfermedades causadas por el calor; los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor; las medidas preventivas que pueden adoptar; la importancia de vigilar a los trabajadores y a sus compañeros para detectar los síntomas de las enfermedades causadas por el calor; el tratamiento; y la forma en que su equipo de protección personal podría aumentar su riesgo de padecer una enfermedad relacionada con el calor.
- Agotamiento por calor – **Tres** cosas para los primeros auxilios en caso de agotamiento por calor: trasladar a la víctima a un área fresca y sombreada o a un espacio con aire acondicionado; hacer que beba mucha agua o bebida deportiva, y hacer que se dé una ducha fresca, un baño o un baño de esponja.
- Insolación – **Tres** cosas para las víctimas de insolación: llamar inmediatamente al 911; trasladarlas a un área fresca y sombreada; y

enfriarlas empapando sus ropas con agua, esponjando su piel con agua fría, duchando los cuerpos con agua o abanicándolas.