



CELEBRATING
100 YEARS
OF SAFETY



La seguridad comienza conmigo

Verano

Enfermedades relacionadas con el calor

El sistema nervioso mantiene una temperatura corporal saludable. A medida que la temperatura corporal aumenta, el cuerpo intenta mantener su temperatura normal mediante la transferencia del calor. El sudor y el flujo sanguíneo hacia la piel nos ayudan a mantener el cuerpo fresco. Una enfermedad relacionada con el calor sucede cuando nuestro cuerpo ya no puede transferir el calor suficiente como para mantenernos frescos.

Consejos para mantenerse seguro ante el calor extremo

- Escuche los pronósticos meteorológicos y esté atento a futuros cambios de temperatura
- Coma algo ligero ya que mientras más calorías ingiera, más calor corporal producirá
- Manténgase hidratado y beba abundante agua antes del trabajo y a lo largo del día
- Beba al menos 8 onzas de líquido cada media hora
- Evite líquidos que contengan alcohol, cafeína o grandes cantidades de azúcar
- Elija el tipo y la cantidad de ropa adecuados. El algodón deja respirar la piel y absorbe el sudor
- Haga pausas frecuentes a la sombra
- Use siempre un protector solar con un SPF de 15 o más
- Aplíquese el protector al menos 20 minutos antes de salir al exterior
- Si toma medicamentos de forma habitual, consulte a su médico sobre las actividades con altas temperaturas y si existe riesgo de contraer alguna enfermedad relacionada con el calor
- Capacítase en primeros auxilios para aprender a tratar las emergencias relacionadas con el calor

Conozca los síntomas

Los síntomas del agotamiento por calor comprenden:

- Dolor de cabeza
- Mareos
- Debilidad
- Aturdimiento
- Excesiva sudoración
- Confusión
- Piel húmeda y fría
- Posibles náuseas y vómitos

Si usted o alguien que conoce presenta este tipo de síntomas, recueste al trabajador en un lugar fresco con las piernas elevadas. Quítele el exceso de ropa. Dele de beber hasta 1 litro de agua. No le dé nada de beber si el trabajador vomita. Refresque al trabajador con paños húmedos y fríos y un ventilador. Si los síntomas continúan, busque asistencia médica.

Recuerde

Saber reconocer los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor puede significar la diferencia entre la vida y la muerte.

National Safety Council
1121 SPRING LAKE DRIVE
ITASCA, IL 60143-3201
(800) 621-7619
NSC.ORG

