



Protéjase del estrés por calor

El estrés por calor, originado por esfuerzos intensos o ambientes calientes, puede ser para los trabajadores un riesgo de enfermarse por golpe de calor, agotamiento por calor y calambres por calor.

Golpe de calor

Es un trastorno que ocurre cuando el cuerpo ya no puede controlar su temperatura, y puede causar la muerte o discapacidad permanente.

Síntomas

- Temperatura corporal alta
- Desorientación
- Pérdida de la coordinación
- Piel caliente, seca o mucho sudor
- Dolor de cabeza palpitante
- Convulsiones, coma

Primeros auxilios

- Pida ayuda médica de inmediato.
- Lleve al trabajador enfermo a un área fresca y a la sombra.
- Quítele el exceso de ropa y póngale agua fría en el cuerpo.

Agotamiento por calor

La reacción del cuerpo a una pérdida excesiva de agua y sal se manifiesta, por lo general, con el sudor.

Síntomas

- Palpitaciones rápidas
- Sudor copioso
- Debilidad o cansancio extremo
- Mareos
- Náuseas/vómitos
- Irritabilidad
- Respiración rápida y superficial
- Temperatura corporal ligeramente elevada



Primeros auxilios

- Descanse en un área fresca.
- Tome mucha agua o cualquier otra bebida fresca.
- Dese un baño frío en regadera, bañera o con esponja.

Calambres por calor

Afectan a los trabajadores que sudan mucho al realizar actividades físicas intensas. El sudor reduce la sal y la humedad del cuerpo.

Síntomas

- Dolores o espasmos musculares por lo general en abdomen, brazos o piernas.

Primeros auxilios

- Suspnda todo tipo de actividad y siéntese en un lugar fresco.
- Tome un jugo liviano o una bebida deportiva, o tome agua con los alimentos. ◦ Evite las tabletas de sal.
- Espere unas cuantas horas para reanudar el trabajo intenso, después de que se alivien los calambres.
- Busque atención médica si: presenta problemas cardíacos, está siguiendo una dieta baja en sal o tiene calambres que no mejoren en una hora.

Protéjase

Los trabajadores deben evitar en lo posible la exposición al calor extremo, al sol y a los altos niveles de humedad. Cuando esto no se pueda evitar, tome las medidas preventivas siguientes:

- Vigile su condición física y la de sus compañeros de trabajo por si hay signos o síntomas de trastornos por calor.
- Utilice ropa ligera de colores claros y materiales transpirables como el algodón. ◦ Evite usar ropa sintética no transpirable.
- Incremente de manera gradual el trabajo que requiere mucho esfuerzo.
- Programe los trabajos que demandan mucho esfuerzo físico para las horas más frescas del día.
- Tómese más descansos cuando realice trabajos más pesados y haya mucho calor y humedad. ◦ Haga sus descansos en la sombra o en un lugar fresco.
- Tome agua con frecuencia. Beba mucha agua para que nunca tenga sed.
- Tenga en cuenta que la ropa de protección o el equipo de protección individual puede aumentar