

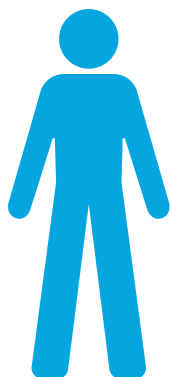
Protégete del estrés por calor

El estrés por calor, originado por esfuerzos intensos o ambientes calientes, puede aumentar el riesgo de enfermarse por golpe de calor, agotamiento por calor y calambres por calor. Conozca la diferencia entre golpe de calor, agotamiento por calor y calambres por calor. Además, oriéntese sobre algunos consejos para atenderlo y prevenirlo.

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 con sensación de palpitación
- Convulsiones, coma

Primeros auxilios

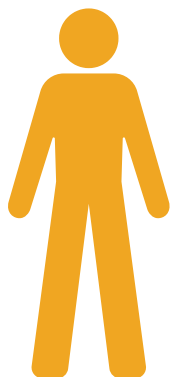


- Pida ayuda médica de inmediato.
- Lleve al trabajador enfermo a un área fresca y a la sombra.
- Quítele el exceso de ropa y póngale agua fría en el cuerpo.

Agotamiento por calor

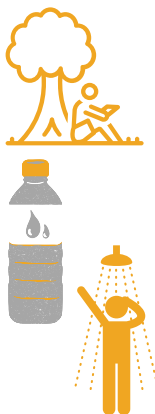
La reacción del cuerpo a una pérdida excesiva de agua y sal se manifiesta, por lo general, con el sudor.

Síntomas



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

Primeros auxilios



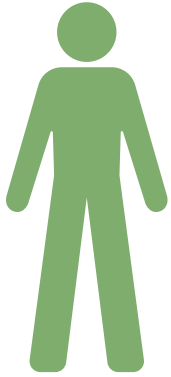
- Descanse en un área fresca.
- Tome mucha agua o cualquier otra bebida fresca.
- Dese un baño frío en la ducha, bañera o con una esponja.

Protégete del estrés por calor

Calambres por calor

Afecta a las personas 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

- Suspende todo tipo de actividad y siéntate en un lugar fresco.
- Toma un jugo liviano o una bebida deportiva, o toma agua junto a sus alimentos.
- Espera unas cuantas horas para reanudar el trabajo intenso, después de que se alivien los calambres.
- Busca atención médica si presenta problemas cardiacos, está siguiendo una dieta baja en sal o tiene calambres que no mejoren en una hora.

Protégete

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

- Vigila tu condición física por si hay signos o síntomas de trastornos por calor.
- Utiliza ropa ligera, de colores claros y materiales transpirables como el algodón.
- Evita usar ropa sintética no transpirable.
- Incrementa de manera gradual el trabajo que requiere mucho esfuerzo.
- Programa los trabajos que demandan mucho esfuerzo físico para las horas más frescas del día.
- Toma más descansos cuando realices trabajos más pesados y haya mucho calor y humedad.
- Haz tus descansos en la sombra o en un lugar fresco.
- Toma agua con frecuencia. Bebe mucha agua para que nunca tengas sed.
- Ten en cuenta que la ropa de protección o el equipo de protección individual puede aumentar el riesgo de trastornos por calor.