

¿Trabajas al aire libre?

¡Protégete del calor!

Conoce cómo mantener tu cuerpo hidratado durante periodos de calor extremo.

Un golpe de calor es el problema de salud más grave asociado con el calor. Se produce cuando falla el sistema regulador de la temperatura del cuerpo y ésta sube a niveles críticos, lo que se convierte en una emergencia de salud.

Síntomas de un golpe de calor:



Confusión | **Pérdida del conocimiento** | **Convulsiones**

Temperatura del cuerpo sobre 99°F | **Piel caliente, seca o mucho sudor**

Si presentas signos de golpe de calor llama al **911** y pide ayuda médica de emergencia.

También pueden presentarse calambres, sarpullido, y agotamiento por calor, cuyos síntomas incluyen dolor de cabeza, náuseas, mareos, debilidad, irritabilidad y sed.

Factores que aumentan el riesgo para los trabajadores:

- Altas temperaturas y humedad o exposición directa al sol (sin sombra)
- Exposición, en áreas o espacios interiores, a otras fuentes de calor (como hornos)
- Limitada circulación del aire (sin brisa)
- Bajo consumo de agua y esfuerzo físico intenso
- Prendas y equipo de protección personal pesados
- Problemas de salud
- Algunos medicamentos, como varias clases de pastillas para la presión sanguínea y antihistamínicos

Recomendaciones a los trabajadores de exteriores.

- Utiliza ropa ligera, que te brinde protección contra los rayos del sol y que sea acorde con el trabajo que realizas.
- Consigue atención médica si tienes problemas del corazón.
- En la realización de trabajo pesado, es recomendable establecer ciclos de trabajo/descanso para minimizar la exposición a los rayos solares y las altas temperaturas.
- Durante los periodos de descanso, incrementa el consumo de agua y mantén identificadas áreas de sombra o con flujo de aire para controlar la temperatura corporal.

Importancia del consumo de agua:

Es esencial que remplaces los líquidos mediante la ingesta de agua y comida ligera o líquidos de reemplazo de carbohidratos-electrolitos cada 15 a 20 minutos.

- Consume suficiente agua en lugares estratégicos y visibles, cercanos al área de trabajo. El agua debe tener un sabor aceptable y su temperatura debe estar entre 50-60 °F, si es posible.
- Toma agua frecuentemente antes de tener sed. Puedes establecer una alarma para recordarlo.
- Establece un sistema de chequeo entre compañeros, si es posible.
- Beber demasiada agua también podría ser peligroso. Generalmente no deberías beber más de 12 cuartos (48 tazas) en un periodo de 24 horas. La recomendación de agua, en condiciones normales, es la mitad del peso de tu cuerpo en onzas.

Rev: 7 Jun, 2023 | 12:23 PM
Publicidad subvencionada con los fondos del Centers for Diseases Control and Prevention, Grant #222-0710000-081-2022-22NB01OT009452.
Fuente del contenido: CDC - Publicaciones de NIOSH - Hoja Informativa de OSHA/NIOSH: Protección de los trabajadores contra las enfermedades por calor (2011-174)

DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO