

Factores de riesgo que conducen al estrés por calor

- Cuatro factores ambientales afectan la cantidad de estrés por calor:
 - Temperatura
 - Humedad
 - Calor radiante (como el del sol o un horno)
 - Velocidad del aire
- *Las características personales* como la edad, el peso, el estado físico, la condición médica y la aclimatación al calor también afectan la cantidad de estrés por calor.
- *El trabajo físico* aumenta el flujo sanguíneo a los músculos con menos a la piel para ayudar a dispersar el calor corporal.
- *Algunos medicamentos* pueden empeorar el estrés por calor. Pregúntale a su médico.
- Si tuvo una *enfermedad inducida por el calor* en el pasado, puede aumentar la susceptibilidad de recurrencia.
- *Uso de equipo de protección personal* (como respiradores o overoles resistentes a químicos).

Prevención del estrés por calor

- Beba mucha agua (una taza pequeña cada 15-20 minutos).
- Use ropa ligera, holgada y transpirable.
- Tómese sus descansos a la sombra o en áreas más frescas. Deja que tu cuerpo se enfríe.
- No coma comidas abundantes antes de trabajar en ambientes calurosos.
- No tome cafeína y bebidas alcohólicas (lo deshidratan y aumentan el riesgo de estrés por calor).

Golpe de calor

Ocurre cuando el cuerpo no puede deshacerse del exceso de calor

- Los signos incluyen confusión mental, delirio, pérdida de conciencia, convulsiones o coma.
- Una temperatura corporal de 106 grados F o más.
- Piel seca y caliente que puede ser roja, moteada o azulada. Ya no suda.

Llama para pedir ayuda médica. Mientras espera, mueva a la víctima a un área fresca, empape su ropa con agua fría y dele un ventilador. La atención médica rápida puede prevenir lesiones permanentes en el cerebro y otros órganos.

Agotamiento por calor

Los signos incluyen debilidad extrema o fatiga, vértigo, náuseas o dolor de cabeza. Los signos físicos son piel pálida, húmeda, sudorosa y temperatura normal / poca alta. El trabajador debe descansar en un lugar fresco y beber una solución electrolítica.

Calambres por calor

Estos espasmos dolorosos de los músculos son causados cuando la sal perdida en el sudor no se reemplaza. Alivie los calambres al ingerir electrolitos.

Sarpullido

Por lo general, ocurre en ambientes cálidos y húmedos donde el sudor permanece en la piel por más tiempo. Se puede prevenir dejando que la piel se seque en un lugar fresco y seco.

Signature of Employees in Attendance:

DATE:
