



Señales y síntomas

Las enfermedades por calor pueden ser serias y empeorar rápidamente. No ignores las señales y síntomas de advertencia

• Síntomas iniciales



SARPULLIDO EN LA PIEL CAUSADO POR EL CALOR



ESPASMOS MUSCULARES / CALAMBRES



DESHIDRATACIÓN (SED)

• Agotamiento por calor



DOLOR DE CABEZA



NAUSEAS



MAREOS



ENOJADO / IRRITABLE



SUDORACIÓN EXCESIVA



DEBILIDAD / AGOTAMIENTO



COLOR DE LA ORINA / MICCIÓN - SALIDA (ver más adelante)

• Golpe de Calor



TEMPERATURA CORPORAL ELEVADA



PIEL CALIENTE, SECA / ROJA



CONFUSIÓN



DESMAYO



CONVULSIONES / ATAQUES CEREBRALES

El estrés por calor puede matar

Toma medidas antes de que sea demasiado tarde

Medidas a tomar

Sí experimentas síntomas de estrés por calor:



TOMAR AGUA
Rehidratarse con agua fría



BUSCAR LA SOMBRA
en un edificio, bajo un árbol o sombrilla



DESCANSAR
Tómate un descanso y reposa o incluso toma una siesta



AVÍSALE A TU EMPLEADOR / GERENTE



SI TUS SÍNTOMAS PERSISTEN BUSCA ATENCIÓN MÉDICA

Si alguien más presenta síntomas de estrés por calor:



***LLAMA AL 911 DE INMEDIATO**



TRATA DE REFRESCARLO



NO LO DEJES SOLO
Permanece con la persona hasta que lleguen los servicios de emergencia

Prevención

Que usar:



BLOQUEADOR SOLAR



GAFAS CON PROTECCIÓN UV (polarizadas o transparentes)



SOMBRERO DE ALA ANCHA



ROPA SUELTA / LIGERA



Mientras se trabaja:



TOMAR AGUA
Por lo menos 1 taza cada 15 a 20 minutos o cuatro por hora



HACER EQUIPO
Presta atención a los síntomas de estrés por calor entre tus compañeros de trabajo



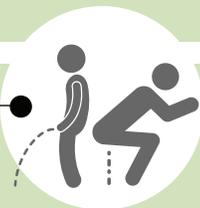
DESCANSAR
Tomar descansos en un lugar fresco y con sombra



EVITAR alcohol y cafeína



COMER FRECUENTEMENTE, incluyendo todas las comidas y bocadillos que acostumbras



¿Estás tomando suficiente agua?
¿De qué **color** es tu orina?



NO ES BUENO (demasiada agua)



MUY BIEN



BIEN



NO MUY BIEN

TOMA AGUA



MAL



CONSULTA A UN MÉDICO

MUY MAL



Responsabilidades de los Empleadores

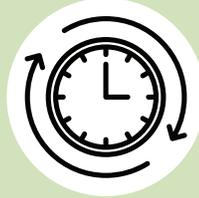
Los empleadores deben proporcionar:



SOMBRA



DESCANSOS ADICIONALES



AJUSTAR LAS HORAS DE TRABAJO



VENTILACIÓN / CIRCULACIÓN DE AIRE



PERÍODO DE ACLIMATACIÓN



INFORMACIÓN Y CAPACITACIÓN



ESTRÉS POR CALOR / PLAN DE RESPUESTA A EMERGENCIAS



MONITOREO DEL CLIMA



AGUA

Se espera que los empleadores protejan la salud y la seguridad de los trabajadores tomando **todas las precauciones *razonables***.

Esto incluye un proceso para **identificar y lidiar** con los factores que contribuyen al estrés por calor.

Este proceso deberá:



INVOLUCRAR

a los trabajadores, a los representantes de salud y seguridad, y/o a los miembros de la junta directiva de salud y seguridad



PROPORCIONAR

traducción / interpretación cuando sea necesario para que todos puedan contribuir eficazmente



CONTAR CON EL APOYO

del empleador para garantizar que los trabajadores se sientan cómodos de participar

Recursos y Herramientas Adicionales

[Humidex-based Heat Stress Calculator And Plan \[OHCOW\]](#)

[Humidex-based Heat Response Plan \[OHCOW\]](#)

[Calling 911 \[OHCOW\]](#)

[Hot Environment Fact Sheets \[CCOHS\]](#)

07-18-23

