Infografía

Estrés por Calor

SEÑALES DE ADVERTENCIA

Una preocupación tanto en lugares cerrados como al aire libre

Cuando tu cuerpo se calienta demasiado

37°C [NORMAL]	38°C	+38°C			+40°C
La enfermedad por calor es grave y empeora rápidamente. NO IGNORE LAS SEÑALES Y SÍNTOMAS DE ADVERTENCIA	SARPULLIDO POR CALOR	CALAMBRES POR CALOR (Músculo / Estómago))	DESMAYO (SÍNCOPE DE CALOR)	AGOTAMIENTO POR CALOR	GOLPE DE CALOR
CEREBRO		• Dolor de cabeza • Sed • Fatiga	• Dolor de cabeza • Torpeza • Mareo / aturdimiento • Mala toma de decisiones	• Confusión • Irritabilidad • Agresividad • Visión borrosa	• Alucinaciones • Convulsiones • Coma
MÚSCULOS		• Desequilibrio de electrolitos • Deshidratación	• Ruptura muscular (se siente como calambres)	• Ruptura muscular (se siente como calambres)	• Ruptura muscular (se siente como calambres)
CORAZÓN		• Aumento del ritmo cardíaco	• Aumento del ritmo cardíaco	• Taquicardia • Mareo /Aturdimiento • Pulso débil	• Hipertensión • Insuficiencia cardíaca • Ataque cardíaco
ESTÓMAGO / SISTEMA DIGESTIVO/ INTESTINO		• Calambres	• Calambres • Náuseas • Vómito	• Náuseas • Vómito	• Vómito • Hinchazón abdominal
PULMONES				• Respiración entrecortada • Respiración acelerada	• Respiración entrecortada • Respiración acelerada
RIÑONES		• Color de la orina (oscuro) NO ES BUENO (demasiada agua) / MUY BIEN / BIEN	• Color de la orina (más oscuro) NO MUY BIEN / BEBER AGUA / MAL / VER AL MÉDICO / MUY MAL	• Micción (disminución)	• Micción (mínima) • Color de orina (ROJIZO) • Insuficiencia renal VER AL MÉDICO / MUY MAL
PIEL	• Sarpullido • Edema • Quemadura de sol	• Sudoración	• Piel fría • Piel húmeda / sudada	• Sudoración • Enrojecimiento	• Habitual – Sin sudor • Enrojecida / piel roja • Por esfuerzo – Sudoración

04-05-2024

HEAT STRESS Toolkit

Para otras infografías de esta serie, o para obtener más información sobre cómo trabajar en condiciones de calor, consulta nuestro Kit de Herramientas para el Estrés por Calor:

Escanea o haz clic