

## PROTEJASE DE LAS ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR

En la investigación de un año, de 25 casos, en que se sospecha que fueron ocasionados por las enfermedades causadas por el calor, Cal/OSHA encontró que más de la mitad de las víctimas, murieron y casi un tercio de ellas necesitaron hospitalización. Las enfermedades causadas por el calor pueden matarlo. En clima caliente, tome las siguientes precauciones.



### QUE SON LAS ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR?

Las enfermedades causadas por el calor pueden ser condiciones médicas serias tales como calambres por el calor, desmayos, agotamiento por el calor o insolación.

### QUE OCASIONAN LAS ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR?

Las enfermedades causadas por el calor ocurren cuando su cuerpo produce y conserva más calor que lo que pierde, elevando su temperatura. Usted está en gran riesgo de sufrir enfermedades causadas por el calor cuando:

- Se deshidrata. La deshidratación es su peor enemigo durante el clima caliente.
- No está acostumbrado a trabajar en el calor.
- Se encuentra en condiciones de mala de salud.
- Anteriormente ha sufrido de enfermedades causadas por el calor.

### COMO PUEDE PREVENIR ESTAS ENFERMEDADES

Sus dos mejores defensas contra el calor son:

- Buscar un lugar sombreado y fresco para descansar cuando se sienta sobrecalentado y necesite enfriarse.



- En clima caliente, beber agua fresca durante todo el día (cuatro vasos de 8 onzas de agua por hora). Esta es la cantidad de agua que su cuerpo pierde cuando suda. **No espere a sentir sed para beber agua.**



### OTRAS COSAS QUE USTED PUEDE HACER

- **De inmediato informe a su supervisor si usted piensa que se está enfermando a causa del calor.**
- Sepa donde están las provisiones de agua más cercanas a usted.
- Elija agua en lugar de sodas u otras bebidas cafeinadas o azucaradas.
- Evite tomar bebidas alcohólicas. Cuanto más tome, incluso cerveza, más se deshidratará.

- Cuando empiece un día nuevo de trabajo, siempre sepa a quién y como llamar para pedir auxilio.
- Conozca los síntomas a los que debe estar alerta
  - Incomodidad, sudor excesivo, dolor de cabeza, falta de concentración, dolor muscular, calambres, mareos, fatiga, irritabilidad, incoordinación, vómito, visión borrosa, confusión, ausencia de sudor, desmayo y convulsiones.
- Si usted no está acostumbrado a trabajar en temperaturas altas, informe a su supervisor. Su empleador debe tener procedimientos para permitirle que usted se adapte al calor durante las dos primeras semanas de trabajo.
- Consulte a su médico si sabe que tiene cualquier factor de riesgo que cause enfermedades causadas por el calor tales como:
  - enfermedades como la diabetes,
  - tomar medicinas de prescripción o “sin prescripción” médica,
  - una dieta baja en sal

- No pierda de vista a sus compañeros de trabajo. Esté atento si usted o uno de sus compañeros no se siente bien. Si alguno se ve mal, compruebe como está.
- Después del trabajo, tómese un baño o ducha fría.

### SUS DERECHOS

Si usted trabaja al aire libre, por ley, su empleador debe garantizarle todo lo siguiente:

- acceso a **agua fresca de beber** durante todo el día.
- Acceso a la sombra (para todos los trabajadores) o a un ambiente igualmente fresco (si usted no es un trabajador agrícola) **durante 5 minutos cada vez** para descansar y enfriarse.
- Entrenamiento para trabajar de forma segura en el calor incluyendo como llamar a los servicios de emergencia si alguien sucumbe al calor.

Para más información, llame  
1-800-963-9424

