

## Cosas que usted debe saber:

- La enfermedad por calor puede comenzar rápidamente: aprenda a reconocer los síntomas.
- Los trabajadores con enfermedad por calor deben dejar de trabajar, refrescarse y beber líquidos.
- El estado mental alterado puede ser un signo de golpe de calor y requiere de atención inmediata.
- Al tratar la enfermedad por calor grave, refrescar es la primera prioridad.

# ESTRÉS POR CALOR Primeros auxilios para la enfermedad por calor

Refrescar es clave. Conozca los síntomas y el tratamiento de la enfermedad por calor.

## Signos y síntomas

Los síntomas pueden ocurrir en cualquier orden. Por ejemplo, una persona no siempre tendrá calambres por calor antes de sufrir agotamiento por calor.

## Qué hacer

### Sarpullido por calor o miliaria

- Conjunto enrojecido de granos o pequeñas ampollas, por lo general en el cuello, la parte superior del pecho, la ingle, debajo de las mamas y en los pliegues de los codos
- Áreas amplias de la piel que no sudan ante la exposición al calor, pero presentan aspecto de piel de gallina que se alivia en ambientes frescos

- Toda vez que sea posible, un ambiente de trabajo más fresco, menos húmedo es el mejor tratamiento
- Mantenga seca el área afectada por el sarpullido
- Se puede aplicar talco para aliviar el malestar
- No use pomadas ni cremas, dado que pueden afectar el enfriamiento; la piel cálida y húmeda puede empeorar el sarpullido

### Calambres por calor

- Calambres, dolor o espasmos musculares en el abdomen, los brazos o las piernas

- Beba líquidos cada 15 a 20 minutos y consuma un refrigerio o una bebida deportiva
- Evite las pastillas de sal
- Consiga atención médica si el trabajador tiene problemas del corazón, una dieta con bajo contenido de sodio o si no se pasan los calambres dentro de 1 hora

### Síncope por calor (desmayo)

- Desmayo, mareos o aturdimiento ligero después de estar parado o de levantarse repentinamente después de haber estado sentado o acostado

- Siéntese o acuéstese en un lugar fresco cuando empiece a sentir que se va a desmayar o que está mareado
- Beba agua o jugo transparente lentamente

### Agotamiento por calor

- Dolor de cabeza
- Náuseas
- Mareos, debilidad
- Irritabilidad
- Sed, sudoración abundante
- Temperatura corporal elevada
- Menor eliminación de orina

- Solicite asistencia médica o lleve al trabajador a un establecimiento de salud para evaluación y tratamiento
- Quédese con el trabajador hasta que llegue ayuda
- Retire al trabajador de la zona calurosa y dele líquidos para beber
- Qúitele las prendas de vestir innecesarias, como los zapatos y las medias
- Refresque al trabajador con agua, compresas frías, un baño de hielo o ventiladores
- Anímelo a que beba sorbos de agua fría frecuentemente

### Golpe de calor

- Confusión, estado mental alterado, habla arrastrada o enredada, pérdida del conocimiento
- Piel caliente, seca o sudoración profusa
- Convulsiones
- Temperatura corporal muy alta
- Mortal si se demora el tratamiento

- ¡Esta es una emergencia! ¡Solicite atención de emergencia de inmediato!
- Traslade al trabajador a un área fresca y quítele las prendas de vestir exteriores
- Refresque al trabajador con agua, compresas frías, un baño de hielo o ventiladores
- Haga circular aire alrededor del trabajador para acelerar el enfriamiento
- Coloque paños fríos y húmedos o hielo sobre la cabeza, el cuello, las axilas y la ingle
- Quédese con el trabajador hasta que lleguen los servicios médicos de emergencias

Menos grave

Grave

CON FRECUENCIA MORTAL

## Estudio de caso: Golpe de calor

Un trabajador de 44 años de edad falleció debido a un golpe de calor mientras trabajaba en una granja en Carolina del Norte. El hombre había estado trabajando en el campo por aproximadamente una semana. El 1.º de agosto, el índice de calor rondaba los 100 °F a 110 °F. Cerca de las 3 p. m., el trabajador le dijo al jefe de la cuadrilla que se sentía mal. Bebió algo de agua y fue trasladado al albergue de los empleados y se lo dejó solo. Se lo encontró inconsciente 45 minutos después. El personal de emergencia llevó al trabajador al hospital, donde se declaró que había muerto. La temperatura central de su cuerpo era de 108 °F.



Fotografía de ©Thinkstock

## Lecciones aprendidas

- Sentirse mal mientras se trabaja en ambientes calurosos es un signo de advertencia grave. Cualquier empleado que indique sentirse mal durante el trabajo en condiciones calurosas podría tener agotamiento por calor, que puede evolucionar rápidamente a golpe de calor si no se trata.
- Los primeros auxilios adecuados para alguien con presunto agotamiento por calor o golpe de calor incluyen ENFRIAR el cuerpo tan rápido como sea posible; no solo darle agua para beber.
- Las personas con enfermedad por calor grave no siempre reconocen los riesgos a los que se enfrentan. Si un trabajador muestra signos de agotamiento por calor o de golpe de calor, no lo deje solo hasta que reciba atención médica.