



Estrés Por Calor

Estrés por Calor

Cuando el cuerpo no puede bajar su temperatura mediante el sudor, pueden ocurrir varias enfermedades debido al calor, tales como estrés o agotamiento por calor e insolación o golpe de calor, las cuales pueden resultar en la muerte.

Factores que llevan al estrés por calor

Alta temperatura y humedad, calor o sol directo, movimiento limitado de aire, esfuerzo físico, pobre condición física, algunas medicinas y tolerancia inadecuada para lugares de trabajo calurosos.

Síntomas de agotamiento por calor

- ❖ Dolores de cabeza, mareos, vértigo o desmayo.
- ❖ Debilidad y piel húmeda.
- ❖ Cambios de humor como irritabilidad o confusión.
- ❖ Nauseas o vómitos.

Síntomas de insolación

- ❖ Piel seca y caliente sin sudor.
- ❖ Confusión mental o pérdida de conocimiento.
- ❖ Convulsiones o ataques.

Evita el estrés por calor

- ❖ Conozca las señales y los síntomas de las enfermedades relacionadas al calor; obsérvese a si mismo y a sus colegas.

- ❖ Bloquee el sol directo u otras fuentes de calor.
- ❖ Utilice ventiladores (abanicos) o aire acondicionado; descanse con regularidad.
- ❖ Beba mucha agua, como 1 taza cada 15 minutos.
- ❖ Vístase con ropa ligera, de colores claros y no ajustada.
- ❖ Evite el alcohol, bebidas con cafeína o comidas pesadas.

Qué hacer en caso de enfermedades relacionadas al calor

- ❖ Llame al 911 (u otro número local para emergencias) inmediatamente.

Mientras espera por ayuda:

- ❖ Mueva a la persona a un lugar fresco y sombreado.
- ❖ Suéltele o quítele la ropa pesada.
- ❖ Ofrézcale agua fresca para beber.
- ❖ Abanique y rocíe con agua fresca, no fría, a la persona. ¡No ponga la persona en hielo!

Adaptado de Datos Rápidos de OSHA 3267-09N-05, Departamento del Trabajo de EE.UU.



Cherie Berry, Commissioner of Labor

Education, Training and Technical Assistance Bureau
(919) 807-2875 • 1-800-625-2267 • www.nclabor.com

Sign up to receive a free subscription to the *NC Labor Ledger* at
www.nclabor.com/news/ledgersubs.htm

Printed 6/07

500 copies of this public document were printed at a cost of \$40, or \$.08 per copy.