

Síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor



Este material fue producido bajo la donación # SH 22294-11-60-F-34 de la Administración de Seguridad y Salud en el Trabajo, del Departamento de Trabajo de los EE.UU. No refleja necesariamente las perspectivas ni las políticas del Departamento de Trabajo de los EE.UU., ni la mención de nombres de industria, productos comerciales, u organizaciones implica aprobación por el Gobierno de los EE.UU.

Tarjetas de la Actividad de los Síntomas

Piel roja (se parece a la quemadura por el sol)



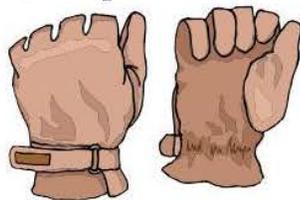
Está respirando rápidamente y siente hormigueo en las manos, los pies, y los labios

Se siente mareado o se desmaya (pero usted puede despertarle a la persona y la persona puede hablar normalmente)

Deja de trabajar o trabaja más lentamente por dolor de cabeza, brazos, manos, piernas, pies



**Tiene problema ponerse los
guantes o los zapatos
porque se han hinchado las
manos o los pies**



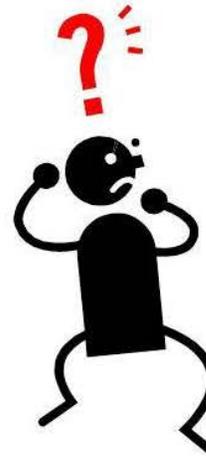
**No puede tomar
agua por la nausea
y/o los vómitos**

**La piel está muy caliente
(puede estar seca o
sudada)**



**Tiene escalofrío como si
tuviera frío, pero cuando
usted se le toca la piel está
muy caliente**

Se desmayó y no se despierta

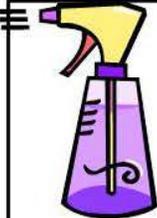


**No se comporta normalmente:
hablando sin sentido,
irritabilidad, confusión,
no puede pensar
claramente**

Tiene convulsiones (no puede controlar los movimientos y no tiene conocimiento)

La persona se sienta a descansar en la sombra por unos minutos y tomar agua, y no se pone mejor

Qué hacer:

| | | |
|---|--|---|
| <p>Mover a la persona a la sombra, quitarle la ropa dejando la ropa interior</p> |  | <p>Frotarle los brazos y las piernas para que se circule la sangre caliente</p> |
|  <p>Humedecer al afectado con agua, hecharle agua, pasarle una toalla mojada por la piel</p> | | <p>No dejar a la persona a solas</p> |
| <p>Abanicar a la persona después de humedecerle la piel con agua</p> | <p>Puede ayudar con el mareo si la persona se acuesta en la espalda y se elevan los pies (15-20 centímetros)</p> | |
| <p>Ofrecerle agua si tiene conocimiento y lo puede tomar</p> | <p>Si la persona no se siente mejor, llamar al 911</p> | |

**Estos son síntomas MUY SERIOS y hay que tomar acción INMEDIATAMENTE:
Llamar al 911**



La primera imagen viene de http://www.osha.gov/SLTC/heatillness/3422_factsheet_en.pdf

Este material fue producido bajo la donación # SH 22294-11-60-F-34 de la Administración de Seguridad y Salud en el Trabajo, del Departamento de Trabajo de los EE.UU. No refleja necesariamente las perspectivas ni las políticas del Departamento de Trabajo de los EE.UU., ni la mención de nombres de industria, productos comerciales, u organizaciones implica aprobación por el Gobierno de los EE.UU.

LAMINA 4: Tres palabras claves

AGUA



SOMBRA



DESCANSO

Este material fue producido bajo la donación # SH 22294-11-60-F-34 de la Administración de Seguridad y Salud en el Trabajo, del Departamento de Trabajo de los EE.UU. No refleja necesariamente las perspectivas ni las políticas del Departamento de Trabajo de los EE.UU., ni la mención de nombres de industria, productos comerciales, u organizaciones implica aprobación por el Gobierno de los EE.UU.

Qué hacer

Protéjase:

- **Conocer los síntomas** de las enfermedades relacionadas con el calor, y cómo responder si alguien necesita ayuda
- **Tomar agua FRIA**
 - Por lo menos una taza cada 15 minutos
 - Es mejor tomar cantidades pequeñas con más frecuencia, en vez de tomar cantidades grandes con menos frecuencia
 - Tomar agua todo el día aunque no tenga sed
 - Tomar agua todo el día, aun cuando no está trabajando, para ayudar al cuerpo a recuperarse



Este material fue producido bajo la donación # SH 22294-11-60-F-34 de la Administración de Seguridad y Salud en el Trabajo, del Departamento de Trabajo de los EE.UU. No refleja necesariamente las perspectivas ni las políticas del Departamento de Trabajo de los EE.UU., ni la mención de nombres de industria, productos comerciales, u organizaciones implica aprobación por el Gobierno de los EE.UU.

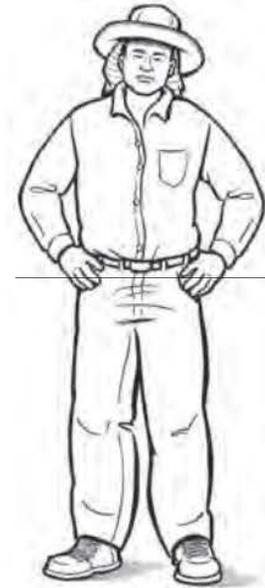
- Usar la ropa con colores claros

- Usar la ropa ligera que deja al cuerpo respirar (como el algodón)

- No comer comidas grandes antes de trabajar en el calor

- Evitar el alcohol y bebidas con cafeína que deshidratan al cuerpo y aumentan el riesgo de las enfermedades relacionadas con el calor

- Si usted empieza a sentirse mal – diga algo, y no siga trabajando. NO asuma que puede seguir y que se va a mejorar.



Este material fue producido bajo la donación # SH 22294-11-60-F-34 de la Administración de Seguridad y Salud en el Trabajo, del Departamento de Trabajo de los EE.UU. No refleja necesariamente las perspectivas ni las políticas del Departamento de Trabajo de los EE.UU., ni la mención de nombres de industria, productos comerciales, u organizaciones implica aprobación por el Gobierno de los EE.UU.

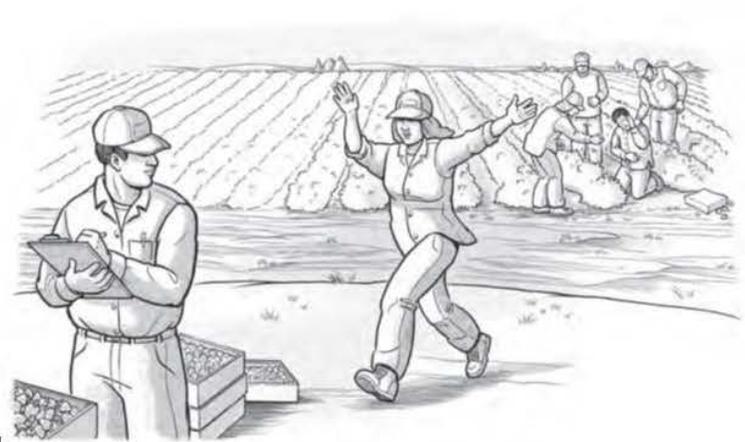
Asegúrese que el patrón está cumpliendo con sus responsabilidades.

El patrón debería:

- Dejar que ustedes tomen descansos cortos y frecuentes, en la sombra, para que se baje la temperatura del cuerpo
- Hacer el horario de trabajo para que hagan los trabajos más duros durante las horas más frescas del día.

Este material fue producido bajo la donación # SH 22294-11-60-F-34 de la Administración de Seguridad y Salud en el Trabajo, del Departamento de Trabajo de los EE.UU. No refleja necesariamente las perspectivas ni las políticas del Departamento de Trabajo de los EE.UU., ni la mención de nombres de industria, productos comerciales, u organizaciones implica aprobación por el Gobierno de los EE.UU.

- Dividir las tareas para que nadie
Siempre debe haber por lo
menos una persona en el área
que está pendiente



- Darle a usted unas 2 semanas
para acostumbrarse lentamente
al trabajo en el calor
- Darles a los trabajadores el agua frío y limpio y las
tazas – suficientes para toda la gente, todo el día

Este material fue producido bajo la donación # SH 22294-11-60-F-34 de la Administración de Seguridad y Salud en el Trabajo, del Departamento de Trabajo de los EE.UU. No refleja necesariamente las perspectivas ni las políticas del Departamento de Trabajo de los EE.UU., ni la mención de nombres de industria, productos comerciales, u organizaciones implica aprobación por el Gobierno de los EE.UU.

Diga algo para proteger sus derechos legales:

Llamar a la OSHA y pedir una inspección
inmediatamente para resolver los
problemas de salud y seguridad
(856) 596-5200

O, llame a CATA, y podemos ayudarle
a hacer la queja de emergencia -
1(800) 989-2282

Este material fue producido bajo la donación # SH 22294-11-60-F-34 de la Administración de Seguridad y Salud en el Trabajo, del Departamento de Trabajo de los EE.UU. No refleja necesariamente las perspectivas ni las políticas del Departamento de Trabajo de los EE.UU., ni la mención de nombres de industria, productos comerciales, u organizaciones implica aprobación por el Gobierno de los EE.UU.