

Protección para el corazón en caso de calor extremo

Saber qué hacer en caso de una emergencia puede salvar la vida de un compañero de trabajo



El clima cálido puede alterar el corazón

El clima cálido somete al corazón a un esfuerzo adicional, ya que bombea con más fuerza y late más rápido, lo que puede convertirse en una emergencia médica si no se evita o trata.

Cada minuto cuenta. La preparación ante emergencias es fundamental para un programa de salud y seguridad en el trabajo.



Esté atento a los signos del golpe de calor

Confusión

Sensación de desmayo o fatiga

Mareos

Náuseas o vómitos

Calambres musculares

Convulsiones

¡Tome medidas de inmediato!

- ✓ Llame al 911.
- ✓ Mueva a la persona a una zona más fría o con sombra.
- ✓ Limite su actividad física.
- ✓ Retire el exceso de ropa.
- ✓ Enfríe a la persona de inmediato con agua o hielo.
- ✓ Si no está respirando, inicie la RCP (reanimación cardiopulmonar) usando solo las manos. Si tiene una tarjeta OSHA o tiene formación en RCP, realice una RCP convencional.



Conozca cómo realizar la RCP usando solo las manos

Si la persona no responde y no respira con normalidad, **2 pasos** pueden salvar una vida:

Paso 1. Pida a alguien que llame al 911 o a los servicios de emergencias. Si está solo, primero llame.

Paso 2. Realice la RCP usando solo las manos. Realícela de la siguiente manera:



Pida a otra persona que consiga un DEA (desfibrilador externo automático), si está disponible.



Asegúrese de que la persona esté boca arriba sobre una superficie plana. Arrodílese junto a la persona.



Coloque las manos una encima de la otra y entrecruce los dedos.



Presione con fuerza y rapidez en el centro del pecho entre 100 y 120 compresiones por minuto. Si sigue inconsciente, siga las instrucciones para usar un DEA.



Escanee para obtener más información sobre la RCP usando solo las manos

osha.gov/safeandsound