



## ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR

Cuando el cuerpo se calienta más rápido de lo que puede enfriarse, pueden desarrollarse enfermedades de leves a graves. Es importante reconocer los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor y comprender cómo prevenir, controlar y responder a sus efectos.

La temperatura del aire, la humedad y la ropa pueden aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con el calor. También lo pueden hacer la edad, el sexo, el peso, la condición física, la nutrición, el consumo de alcohol o drogas, o enfermedades preexistentes como la diabetes. ¿Cómo se pueden prevenir o controlar las enfermedades relacionadas con el calor?

- Beba agua: beba pequeñas cantidades de agua con frecuencia, aproximadamente una taza cada 15 a 20 minutos. (El alcohol aumenta la pérdida de líquidos corporales).
- Limite el tiempo de exposición y/o la temperatura: trate de programar los trabajos calurosos para las horas más frescas del día o las estaciones más frías del año. Tome descansos en áreas frescas. Agregue más trabajadores para reducir la carga de trabajo o reducir la jornada laboral.
- Aclimatación: adaptarse gradualmente al calor reducirá la gravedad del estrés por calor.
- Controles de ingeniería: mecanice trabajos pesados o aumente el movimiento de aire con ventiladores o enfriadores.
- Usar ropa holgada y liviana: la ropa puede afectar la acumulación de calor.
- No se deben usar tabletas de sal: tomar tabletas de sal puede aumentar la presión arterial, causar úlceras estomacales y afectar gravemente a los trabajadores con enfermedades cardíacas.

Una persona con una reacción leve al calor puede tener una erupción cutánea llamada "calor espinoso" o espasmos musculares dolorosos, llamados calambres por calor, durante o después de la actividad. Una reacción leve también puede incluir fatiga o mareos. Puede notar un cambio en el rendimiento físico o mental y un aumento en los accidentes. Una persona con una reacción moderada o agotamiento por calor, tendrá algunos o todos los siguientes síntomas: sudoración excesiva, piel fría, húmeda, pálida o enrojecida, sed, debilidad o fatiga extrema, dolor de cabeza, náuseas, falta de apetito, pulso débil rápido o vértigo y, si no se trata adecuadamente, la víctima puede colapsar.

Cualquier persona con síntomas leves o moderados debe ser trasladada a un lugar fresco y sombreado con circulación de aire. Deben acostarse y, si están conscientes, se les deben dar pequeños sorbos de agua fría a intervalos frecuentes. Si los síntomas continúan, se debe llamar a un médico.

En casos graves de enfermedad por calor, puede producirse un golpe de calor. La cara de la víctima está enrojecida y su piel está caliente y seca sin sudar. Desarrollan un dolor de cabeza intenso con la respiración profunda y rápida. Tienen fiebre muy alta y pueden delirar. Pueden perder el conocimiento, tener convulsiones o caer en coma. Esta afección es mortal a menos que se obtenga tratamiento médico de emergencia. Pida ayuda médica de inmediato. Mientras tanto, sácalos del ambiente caluroso. Afloja la ropa y vierte agua por todo el cuerpo. Haz que el aire circule alrededor del cuerpo.

Reconocer los signos y síntomas de advertencia de las enfermedades relacionadas con el calor y utilizar medidas preventivas y de control puede reducir la frecuencia y la gravedad de las enfermedades causadas por el calor al tiempo que aumenta la productividad de los trabajadores.

**CHARLAS SOBRE LA CAJA DE HERRAMIENTAS**  
**Enfermedades**  
**causadas**  
**por el calor**

Reunión conducida por: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Comentarios: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Asistentes:

Impresión	Firma	Impresión	Firma
1.		16.	
2.		17.	
3.		18.	
4.		19.	
5.		20.	
6.		21.	
7.		22.	
8.		23.	
9.		24.	
10.		25.	
11.		26.	
12.		27.	
13.		28.	
14.		29.	
15.		30.	