



Evitar el estrés por calor

El calor excesivo puede poner estrés anormal en su cuerpo. Trabajo duro durante mucho calor y humedad puede causar calambres por el calor, agotamiento por calor o golpe de calor. Estos son las señales que indican que la temperatura de su cuerpo está aumentando. El estrés por calor puede suceder de repente. También puede ser peligroso, resultando en daño a los órganos o daño cerebral.

El gráfico en la página que sigue te ayudará identificar y tratar los trastornos causados por el calor.

Consejos para superar el calor:

- Toma suficiente agua. Cuando hace mucho calor, trata de tomar un vaso de agua cada hora.
- Vístete de ropa que es floja y ligera y que es de color claro. Lleva una camisa y una gorra si es posible.
- Descansa mucho en la sombra.
- Acuérdate que su cuerpo necesita 7-10 días para acostumbrarse al calor.
- Evita comer comida caliente y pesada. En cambio, come comidas frescas y ligeras.
- No tomes alcohol (ni siquiera la noche antes) o bebidas con cafeína porque pueden causar deshidratación.
- Habla con su doctor sobre la posibilidad de reacciones entre sus medicinas y el calor.

Preguntas de discusión:

1. ¿Cuáles daños pueden resultar si dejas que la temperatura de tu cuerpo aumente a niveles excesivos como resultado del estrés por calor?
2. ¿Cuáles son los 3 trastornos del calor más corrientes?
3. ¿Cuáles son los síntomas o las señales comunes del estrés por calor?
4. ¿Qué es lo que debes de hacer cuando tienes síntomas del estrés por calor?
5. ¿Qué tipo de ropa debes de vestir, qué tipo de comida debes comer y qué debes tomar para superar el calor?

Nota de la reunión:

Dudas/comentarios de los empleados: _____

Otros asuntos de la seguridad para discutir en el trabajo: _____

Récord de entrenamiento:

Fecha: _____ Sitio: _____

Entrenador/a: _____ Título: _____

Nombre del empleado:

(letra de imprenta) / (firma)

Nombre del empleado:

(letra de imprenta) / (firma)

_____ / _____

_____ / _____

_____ / _____

_____ / _____

_____ / _____

(Continúe registrando las firmas en otra página)



Evitar el estrés por calor

El calor excesivo puede poner estrés anormal en su cuerpo. Trabajo duro durante mucho calor y humedad puede causar calambres por el calor, agotamiento por calor o golpe de calor. Estas son las señales que indican que la temperatura de su cuerpo está aumentando.

<i>Trastorno</i>	<i>Síntomas</i>	<i>Tratamiento</i>
Calambres por calor	Dolor y espasmos en los músculos	Tomar agua Cambiar entre trabajos duros y leves
Agotamiento por calor	Fatiga Náusea Dolor de cabeza Mareo Piel fría y húmeda Tez roja Latido rápido del corazón Desmayo	Moverse fuera del calor Tomar agua con moderación DESCANSAR
Golpe de calor	Piel caliente, roja y seca Piel cubierta de manchas Confusión Convulsiones Pérdida de consciencia	Bañarse con agua fresca Buscar atención médica