

# SAFETY BREAKS

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Lugar: \_\_\_\_\_ Su Preocupaciones de Seguridad: \_\_\_\_\_

El Lider de Discusión: \_\_\_\_\_

## Tema de Hoy: Prevenir Heridas de Calor

Un trabajo caliente, un día caloroso, y alto humedad-todo agrega para arriba a la tensión de calor. Y, demasiada tensión de calor lleva a una enfermedad de calor. Una enfermedad de calor es la manera del cuerpo de decirle no puede tomar el calor. Hay tres clases de enfermedad del calor: ataque de apoplejía (o movimiento) de calor, agotamiento de calor, y calambres de calor. Pueden ocurrir por separado, o en la combinación.

### UN ATAQUE DE APOPLEJÍA DE CALOR OCCURE CUANDO EL SUDAR SE PARA

El ataque de apoplejía de calor es la condición más seria del calor y ocurre cuando el sistema de calor-regulación se rompe, y el suda se para. No hay aviso, y a menos que la víctima reciba el tratamiento rápido, la muerte puede ocurrir. Una víctima del un ataque de calor tiene generalmente la piel roja o manchada, y una temperatura del cuerpo de 105°F/41°C, o más. La víctima puede también sufrir de la confusión, de convulsiones, o de delirio antes del perder conocimineto. Si alguien en su trabajo sufre un movimiento de calor, llame una ambulancia y mueva a la víctima a un lugar fresco. Despues, empape la ropa de la persona con agua fresca, o coloque a la persona en una cuba de agua fría (no agregue el hielo). Cuando la temperatura de la víctima ha caído, seqúelos. Si se levanta la temperatura del cuerpo otra vez, repita el proceso de enfriamiento.

### AGOTAMIENO DE CALOR OCCURE CUANDO LOS LIQUIDOS DEL CUERPO ESTÁN BAJOS

El agotamiento de calor se convierte cuando el cuerpo pierde más líquido (con sudar) que lo admite. Una víctima del agotamiento de calor suda profusamente, pero hace muy débil o de mareo. En un caso más serio, la víctima puede vomitar o desmayarse. La piel llega a ser húmeda y el cutis se convierte a blanco o pálido, pero la temperatura del cuerpo quede bastante normal. Para tratar a una víctima del agotamiento de calor, tenga el agua del sorbo de la persona por alrededor de una hora mientras que se acuesta. Afloje ropa, y levante los pies de la víctima 8 a 12 pulgadas. Y después, aplique los paños frescos, mojados, y aviente a la víctima. Si ocurre el vomitar, continúe los líquidos y lleve a la persona a un hospital, en donde una solución intravenosa puede ser administrada.



## CUANDO EL CUERPO PIERDE LA SAL, MIRE PARA LOS CALAMBRES DE CALOR

Los calambres de calor son espasmos dolorosos del músculo. Los brazos, las piernas, y el abdomen se afectan generalmente primero, pero cualquier músculo usado cuando el funcionamiento es susceptible. Los calambres de calor pegan a los que suden profusamente. Beba mucho agua para substituir la sal del cuerpo perdida con sudar. Poca sal en los músculos causa calambres dolorosos durante o después de horas del trabajo. Para tratar a una víctima de los calambres de calor, aprete firmemente con sus manos en los músculos encogidos o déles masajes suavemente para relevar el espasmo. Si la víctima no tiene otra dolencia, usted puede dar una media taza del agua salado a la víctima (una cucharilla de sal por la taza de agua) cada 15 minutos por una hora. Las víctimas que tiene otras condiciones medicas deben visitar un medico.

## MANTÉNGANSE FRESCO

- En su primer día en un ambiente caliente, espere hacer solamente mitad del trabajo que usted haría ordinariamente. Cada día, aumenta su carga de trabajo hasta que usted pueda funcionar en la capacidad normal.
- Bebe mucho agua. El sudar es la manera que su cuerpo se refresca. El sudar resulta en la pérdida de agua, y la única manera de substituir el agua es beber más de ella. Bebe por lo menos ocho onzas de agua cada 20-30 minutos mientras que trabaja en un ambiente caliente.
- Evite el alcohol y las bebidas carbonatadas, que pueden causar los calambres.
- Lleve y use el equipo protector. El equipo protector personal o 'personal protective equipment' (PPE) para los ambientes calientes puede extenderse de la ropa de trabajo ordinaria hecha de las telas que "respire," o a la ropa especialmente diseñados que son refrescados por el aire, el hielo, e incluso los acondicionadores de aire portables. Hable con su supervisor sobre el equipo or ropa adecuado para su trabajo.

**¡Identifique los síntomas de heridas del calor temprano,  
y tratelos apropiadamente!**

¿Cuáles son algunas cosas que usted puede hacer para mantenerse fresco cuando está expuesto al calor extremo?

---

---

Si usted sabe usted trabajará en un ambiente caliente mañana, ¿qué puede usted hacer hoy prepararse/se protegió?

---

---