



# Los efectos del calor

Dos tipos de enfermedades por calor:

## Agotamiento



Mareos



Dolor de cabeza



Mucho sudor



Debilidad



Calambres



Náuseas y vómitos



Pulso rápido



## Insolación



Piel colorada, caliente y seca



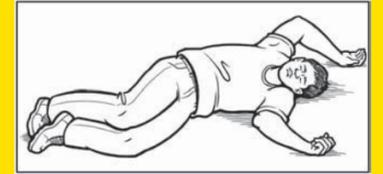
Temperatura alta



Desorientación



Convulsiones



Desmayo



**OJO con los primeros síntomas.** Podrían necesitar atención médica.

Las personas reaccionan de diferentes maneras.

Podrían tener unos cuantos de estos síntomas o la mayoría de ellos.

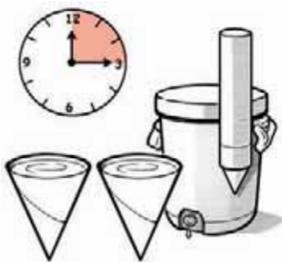
1



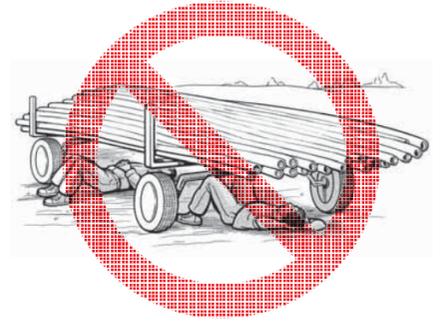
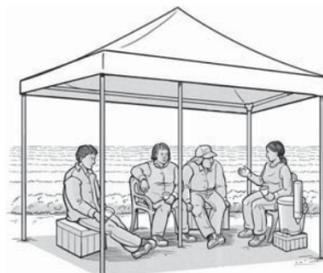
# ¡Manténganse seguros y sanos!

**AGUA. SOMBRA. DESCANSOS.** Sin ellos no se puede trabajar.

**Tomen agua aunque no tengan sed – cada 15 minutos.**



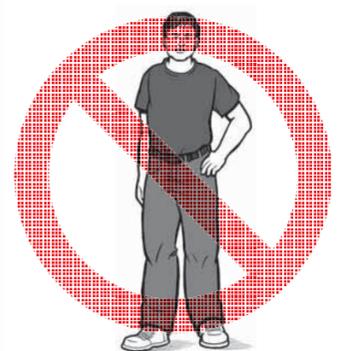
**Descansen en la sombra.**



**Estén pendientes de sus compañeros.**



**Usen sombrero y ropa ligera de colores claros.**



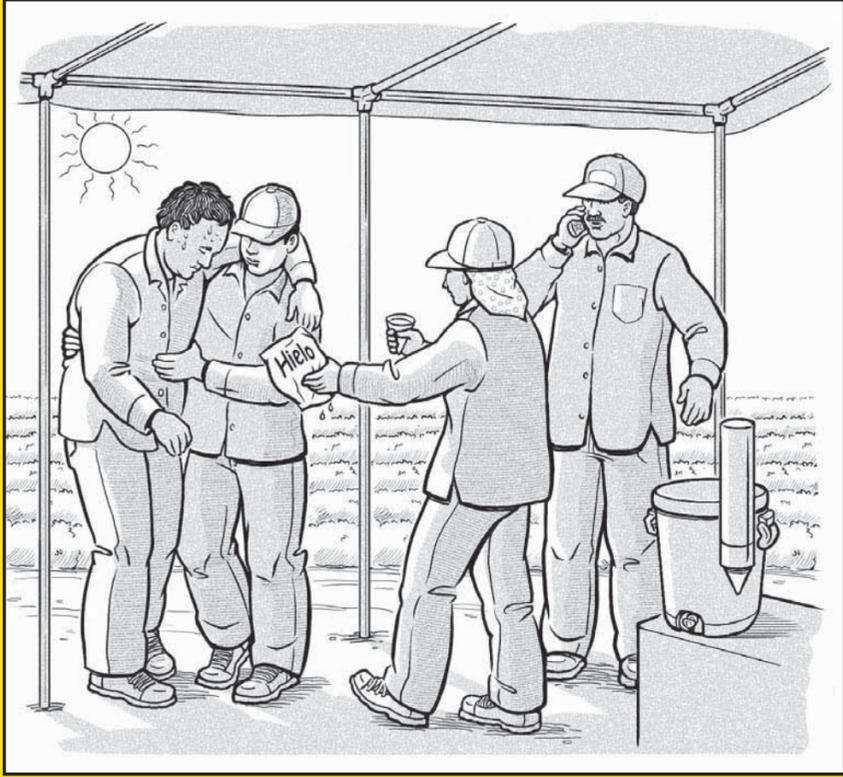
No deben esforzarse demasiado los primeros días que trabajan en el calor. Tienen que acostumbrarse. Tomen descansos en la sombra—por lo menos 5 minutos para refrescarse.

2



# Estén listos para una emergencia

## El calor mata – ¡Consigan ayuda de inmediato!



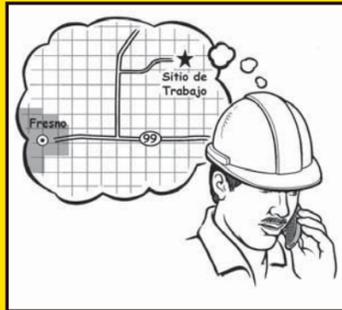
### Si alguien en la cuadrilla tiene síntomas:

- 1) Avísenle a la persona en su cuadrilla que tiene un teléfono/radio para que se comuniquen con el supervisor – necesitan ayuda médica.
- 2) Empiecen a darle primeros auxilios hasta que llegue la ambulancia.
- 3) Muevan a la persona a la sombra para refrescarla.
- 4) Dénle agua, poco a poco, siempre y cuando no esté vomitando.
- 5) Aflójenle la ropa.
- 6) Ayúdenle a refrescarse. Usen un abanico, pónganle compresas de hielo en la ingle y las axilas, o empapen la ropa con agua fresca.

### Cuando pidan ayuda médica, asegúrense de que:

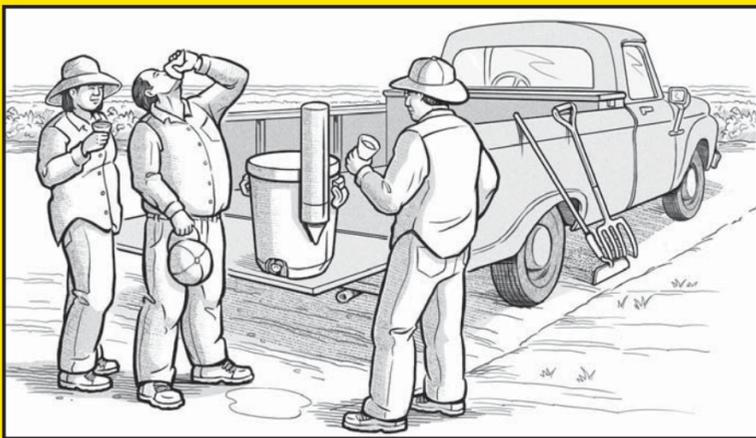
# 3

- Estén listos para describir los síntomas.
- Sepan describir su ubicación y cómo llegar a su lugar de trabajo.



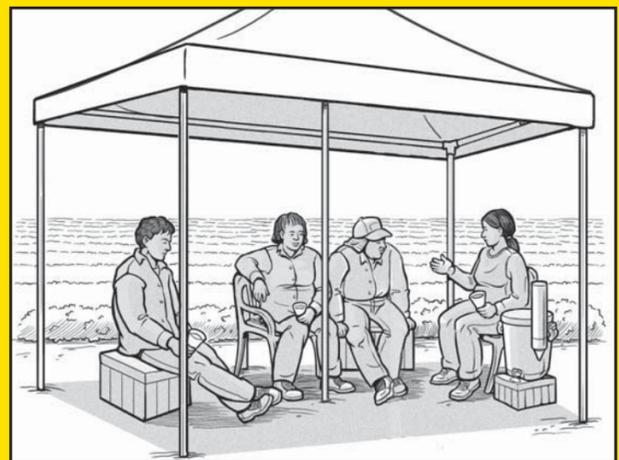
# ¡Se pueden prevenir las enfermedades por calor!

## En nuestro lugar de trabajo, tenemos:

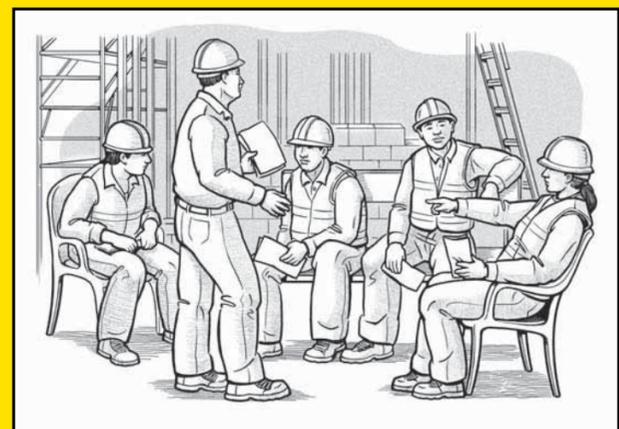


### Agua

Tomamos precauciones adicionales durante las olas de calor o cuando aumenta el calor. Podríamos cambiar las horas de trabajo y todos necesitamos aun más agua y descansos.



### Sombra para descansar y refrescarse



### Capacitación y plan de emergencia



Departamento de Trabajo de E.E.U.U.  
Hilda L. Solís, Secretaria del Departamento  
del Trabajo de los Estados Unidos

**OSHA**® Administración de Seguridad  
y Salud Ocupacional  
Departamento de Trabajo de E.E.U.U.



Desarrollado por  
CAL/OSHA

# 4

Para más información:  
1-800-321-OSHA (6742) • TTY 1-877-889-5627 • [www.osha.gov](http://www.osha.gov)