



# ESCUELA DE SEGURIDAD

Provided for UAC members by the Georgia Urban Ag Council & Snellings Walters Insurance Agency

## El Estrés de Calor

**Objetivo:** Para identificar los síntomas de la apoplejía y cansancio de calor y para saber los procedimientos de emergencia para los dos tipos de síntomas.

**Nota Para el Entrenador:** El estrés de calor es muy serio. Hablar acerca de las medidas que pueden prevenir el estrés de calor relacionado al trabajo. ¡Controlando el estrés de calor es especialmente importante para los trabajadores que manejan químicos y a los trabajadores que utilizan equipo de seguridad seguido, pero el estrés de calor también puede afectar a cualquier persona!

### El Fondo

El estrés de calor es un exceso de calor del cuerpo generado internamente por el uso de los músculos o externamente por el medio ambiente. El cansancio de calor y la apoplejía de calor resultan cuando el cuerpo humano no puede aguantar el calor. Mientras sube la temperatura del ambiente, la temperatura del cuerpo y las palpitaciones del corazón se aumentan sin causar ningún dolor. Un aumento de dos grados Fahrenheit de la temperatura del cuerpo puede afectar la función del cerebro. Un aumento de **cinco grados Fahrenheit** puede resultar en enfermedad grave o la muerte. Durante la temporada de calor, el estrés de calor puede ser la causa de otros tipos de heridas, como infartos cardiacos, las caídas y accidentes con los aparatos. Hay más reclamos de Compensación del Trabajador resultados del estrés de calor en la industria de agricultura que cualquier otro tipo de ocupación.

### Previendo el estrés de calor hará lo siguiente:

- Proteger la salud – Enfermedad de calor se puede prevenir y se puede tratar antes de que sea un amenaza a la vida.
- Mejorar la seguridad – Cualquier estrés de calor puede incapacitar la función del trabajador.
- Aumentar la productividad – Las personas trabajan más despacio y menos eficientemente cuando están sufriendo del estrés de calor.

Todos los empleadores, los supervisores y los trabajadores tendrán un papel significativo en prevenir el estrés de calor. Cada miembro del equipo debe usar buen juicio para

prevenir enfermedad relacionada al calor. Un programa para el control del estrés de calor debe proteger a todos los trabajadores, los que pueden trabajar cómodamente hasta los que son fuera de condición física.

### **Elemento llaves para controlar el estrés de calor son:**

- Beber un vaso de agua por cada 15 a 30 minutos trabajados, dependiendo en el nivel de calor y humedad. Esto es la mejor manera de reemplazar líquidos perdidos del cuerpo.
- Leer los avisos de su medicina para saber las reacciones que pueden causar del sol y el calor.
- Evite consumir el alcohol y las drogas porque pueden aumentar los efectos del calor.
- Desarrollarse una tolerancia para trabajar en el calor. Normalmente una tolerancia para el calor es desarrollada sobre un período de una a dos semanas.
- Descansarse para enfriarse. Un descanso de 10 – 15 minutos cada dos horas es muy efectivo.
- Adaptar el trabajo y la velocidad que trabaja al tiempo.
- Dar enseñanza acerca del estrés de calor a los trabajadores y los supervisores.
- Manejar las tareas de trabajo o asignarlas considerando la condición física de los empleados.
- Utilizar equipo de protección, por ejemplo, ropa que ayuda en enfriar el cuerpo.
- Saber los técnicos de primeros auxilios del estrés de calor.

### **El Cansancio de Calor**

Los Síntomas:

- Dolores de cabeza, mareo o desmayo
- Debilidad y piel húmeda
- Cambios de humor como la irritabilidad o la confusión
- Nausea o vomito

### **Primeros auxilios para el cansancio de calor:**

- Mover la víctima a un lugar fresco.
- Mantener la víctima acostada con las piernas derechas y elevadas a 8-12 pulgadas.
- Enfriar la víctima por ponerle toallas mojadas o paquetes fríos. Abanicar a la víctima.
- Dar a la víctima agua fría solo si está completamente consiente.
- Si no se mejore después de 30 minutos, busque ayuda médica.

### **La Apoplejía de Calor**

La enfermedad más crítica del estrés de calor es la apoplejía de calor.

Los Síntomas:

- Confusión mental o la pérdida de conciencia.
- Comportamiento irracional
- Ataques o convulsiones
- La piel seca, caliente sin sudor

Aunque más de 20% de las víctimas de la apoplejía de calor se mueren, sin respecto de la salud o la edad, los niños parecen ser más susceptibles al estrés de calor que los adultos. En algunos casos, los efectos de la apoplejía de calor son la sensibilidad al calor o varios niveles de daño al cerebro y a los riñones.

### **Primeros auxilios para la apoplejía de calor:**

- Mover la víctima a un lugar fresco. Quitar ropa pesada; la ropa ligera dejárselo puesto.
- Inmediatamente enfriar la víctima por cualquier medio. Por ejemplo, poner bolsas de hielo en las partes de cuerpo con un surtido abundante de sangre (el cuello, las axilas, el ingle) Toallas mojadas también son efectivas para bajar la temperatura del cuerpo. Se debe mantener las toallas mojadas con agua fresca.
- Para prevenir la hipotermia, continúa enfriar a la víctima hasta que la temperatura de su cuerpo se baje a 102 grados Fahrenheit.
- Mantener la cabeza y los hombros de la víctima elevados.
- Buscar ayuda médica inmediatamente. Los víctimas de apoplejía de calor necesitan ser hospitalizados.
- No dar aspirina ni Tylenol
- Hacer primeros auxilios para las convulsiones si ocurran.

#### **Primeros auxilios para las convulsiones:**

- Llame a 911.
- Quedarse calmado y trate de mantener calmada gente que esté alrededor.
- No tratar de detener o parar los movimientos de la persona.
- Quitar objetos de alrededor de la persona que le pueden hacer daño, como objetos filosos o duros.
- Aflojar cualquier cosa alrededor del cuello que puede dificultar la respiración de la persona.
- Poner algo suave debajo la cabeza, por ejemplo una chaqueta
- Acostarle a la persona en su lado para que respire bien.
- No tratar de forzar la boca de la persona abierta con los dedos ni con un objeto duro.
- **Una persona que está teniendo una convulsión NO PUEDE tragar la lengua**
- No hacer respiración artificial. Solo si la persona no vuelve a respirar de nuevo – eso es muy raro
- Quedarse con la persona hasta que se acabe la convulsión naturalmente.
- Note la duración de la convulsión.

Cuando es posible, hacer tareas pesadas y trabajo que requiere utilizar guantes durante las horas tempranas de la mañana o en la tarde cuando el sol se ha bajado. Es necesario dejar unas tareas para cierto tiempo del día dependiendo en la temperatura.

La mayoría de ropa de protección no permite la evaporación de sudor del cuerpo (pero no previenen la producción de sudor) y los trajes resistentes a los químicos pueden causar la deshidratación rápida si el sudor no sea reemplazado. Una manera de prevenir la acomodación de calor mientras usar Equipo de Protección Personal es usar ropa especial que pueden enfriar el cuerpo.

- **Si la temperatura del ambiente es arriba de 70 grados Fahrenheit:** Chalecos que enfrían pueden ser útiles para personas que tienen que tener puesto un traje resistente a los químicos o personas que tienen que hacer trabajo pesado por un período largo de tiempo.
- **Si la temperatura del ambiente es arriba de 80 grados Fahrenheit:** Es inseguro trabajar mientras tiene un traje resistente a los químicos por más de una media hora sin tomar descansos frecuentes para beber agua o para descansar. Ropa que enfría el cuerpo y descansos frecuentes son recomendados.

Respiradores que purifican el aire y respiradores que proporcionan aire fresco generalmente siente más frescos que otros tipos de respiradores porque es más fácil de respirar y tienen un efecto que enfríe.

### **Revisar Los Sigüientes Puntos**

- El estrés de calor es muy crítico y debe ser tratado seriamente.
- Mientras se aumenta el estrés de calor, la temperatura del cuerpo y las palpitaciones del corazón se aumentan rápidamente.
- La exposición al calor puede ser peligroso para los niños y para los adultos.
- Tener suficientes líquidos para beber y administra primeros auxilios como sea necesario.

### **La Prueba**

1. Las enfermedades de calor pueden ser la causa de infartos cardiacos, las caídas y los accidentes con el equipo.
2. Un aumento de cinco grados Fahrenheit de la temperatura del cuerpo no es nada serio de que preocuparse.
3. La confusión, el comportamiento irracional, y las convulsiones son unos síntomas de la apoplejía de calor.
4. No es necesario llevar una víctima de apoplejía de calor al hospital.
5. Beber un vaso de agua cada 15 a 30 minutos puede reemplazar los líquidos perdidos del cuerpo y control el estrés de calor.

### **Las Respuestas**

1. Cierto
2. Falso
3. Cierto
4. Falso
5. Cierto