



LA ENFERMEDAD CAUSADA POR EL CALOR

ocurre cuando la temperatura corporal central se eleva a un punto que ya no puede regular el calor por sí solo. El calor radiante, el movimiento del aire y la humedad relativa son algunos factores ambientales que afectan la respuesta del cuerpo al calor. La sensibilidad al calor también está influenciada por factores individualizados, como la edad, el peso, el grado de aclimatación, los niveles de ingesta de agua, la aptitud física y ciertas condiciones médicas, como la hipertensión. Es importante conocer los signos, síntomas y tratamientos de las enfermedades causadas por el calor para reducir la probabilidad de eventos médicos relacionados con el calor. Si se ignoran los síntomas de estrés por calor, puede conducir a agotamiento por calor o golpe de calor, una condición potencialmente fatal. Para obtener más información sobre los signos, síntomas y tratamientos, consulte la siguiente tabla.

AGOTAMIENTO POR CALOR

SIGNOS Y SÍNTOMAS	TRATAMIENTO
Mareo	Haga que el empleado se siente o se acueste en un área fría
Dolor de cabeza	Proporcionar agua o bebidas frías para beber
Calambres musculares	Enfriarlos con compresas frías o bolsas de hielo
Náuseas	Llame para recibir atención médica si los síntomas duran más de 1 hora
Frecuencia cardíaca rápida	El empleado no debe volver a trabajar ese día
Piel sudorosa	
Vómitos	
Debilidad	

GOLPE DE CALOR

SIGNOS Y SÍNTOMAS	TRATAMIENTO
Confusión	Llame al 911 y UOPD al 541-346-2919. Mientras espera, siga las siguientes recomendaciones:
Convulsiones	Coloque al empleado en una zona fresca de sombra
Desmayo	Moje al empleado con agua fría; aplique compresas de hielo o hielo
Temperatura corporal alta	Abanique al empleado y coloque compresas de frío en las axilas
Piel roja, caliente y seca	Afloje la ropa y quite la vestimenta exterior
	Proporcionar líquidos (preferiblemente agua)

¿QUÉ HACER?

- ¡Descargue la herramienta de seguridad de calor OSHA-NIOSH, una aplicación gratuita para teléfonos inteligentes con información de índice de calor en tiempo real!
- Beba agua cada 15 minutos y descanse en áreas de sombra.
- Si su trabajo le permite, use un sombrero y ropa ligera y suelta.
- Consulte a su médico si tiene preocupaciones sobre su sensibilidad al calor.
- Esté atento a señales de estrés por calor en usted y en los demás; ¡notifique a su supervisor si se presentan síntomas de las enfermedades causadas por el calor!
- Lleve el [Entrenamiento de prevención de enfermedades por calor](#) en MyTrack.
- Revise la ficha de seguridad [Reglamentos para las enfermedades causadas por el calor](#) para obtener más información sobre las reglas.
- Tome entrenamiento de RCP o primeros auxilios para estar mejor preparado durante las olas de calor.
- En caso de emergencia, llame al **911** y **UOPD** al 541-346-2919 para recibir asistencia inmediata.



Escanea el código QR para descargar la herramienta de seguridad de calor OSHA-NIOSH

