

# Cómo Responder Ante las Enfermedades Producidas por el Calor

Nota del Editor: Nuestras hojas de tips de entrenamiento de Tailgate están [disponibles en ingles en www.gemplers.com](http://www.gemplers.com).

## **PUNTOS PRINCIPALES:**

- El estrés de calor agudo puede poner la vida en peligro.
- Acúte rápidamente pero con calma cuando un compañero de trabajo exhiba señales de estrés por calor.
- Sepa dónde están anunciados los números telefónicos de emergencia, y si usted sospecha que hay un caso de estrés por calor, pida a alguien que solicite ayuda médica de emergencia.
- Use el equipo de protección personal (PPE) más fresco que sea adecuado para su trabajo.



*Nota al instructor: Siga este texto o úselo como guía para conducir sesiones de entrenamiento de "tailgate" de 10 a 15 minutos con sus trabajadores agrícolas. Usted puede fotocopiar esta hoja para que la usen sus empleados. Sin embargo, tenga presente que no se puede publicar ni vender.*

## **El estrés por calor puede ser muy serio**

- El trabajar al aire libre en clima caliente y húmedo puede producir estrés de calor, la cual es una condición que ocurre cuando nuestros cuerpos generan más calor del que pueden tolerar.
- Los trabajadores agrícolas que laboran expuestos a un sol intenso por períodos prolongados son particularmente susceptibles al estrés por calor.
- El estrés de calor agudo puede poner la vida en peligro, y requiere de atención médica inmediata.
- Usted puede ayudar si sabe qué pasos debe seguir si un compañero de trabajo muestra señales de una enfermedad relacionada con el calor.

## **Cómo reconocer las enfermedades producidas por el calor**

- Hay varios tipos de enfermedades producidas por el calor, como pueden ser las ronchas o sarpullido por calor, el agotamiento por calor, y el ataque por calor (heat stroke).
- El ataque por calor, que a menudo ocurre repentinamente, es el más peligroso y requiere de atención médica inmediata.
- Aunque los síntomas específicos de las enfermedades producidas por calor pueden variar, he aquí algunas de las señales más comunes:
  - agotamiento
  - dolor de cabeza
  - náusea
  - debilidad muscular
  - calambres musculares o abdominales
  - mareos o desmayos
  - escalofríos
  - pérdida de coordinación
  - confusión, incluyendo dificultad para hablar
  - sed pronunciada y boca seca
  - comportamiento agresivo o irracional
- Si usted cree que alguien tiene síntomas de enfermedad producida por el calor, es importante mantenerse tranquilo pero reaccionar con rapidez.



(Continúa al reverso)

Encuentra nuestra [línea completa de productos de protección y seguridad](#), incluyendo respiradores, protección para ojos y oídos, trajes protectores, artículos de primeros auxilios y más.

## Cómo Responder Ante las Enfermedades Producidas por el Calor

### Cómo responder

1. Lleve a la persona a un área sombreada u otra área que esté fresca.
2. Pida a alguien que llame para pedir ayuda médica inmediatamente.  
*Nota al instructor:* Indique a los participantes dónde están anunciados el número 911 u otros números telefónicos de emergencia. También deben saber qué personas de su operación han recibido capacitación en [CPR](#), y como pueden comunicarse rápidamente con ellas en caso de emergencia.
3. Quite las prendas exteriores (abrigo, sombrero, etc.) así como cualquier equipo de protección personal (PPE). Sin embargo, debe asegurarse de no usar sus manos desnudas si toca PPE o prendas exteriores que pudiera estar contaminado con pesticidas. Póngase [guantes](#) antes.
4. Enfríe a la persona. Si dispone de agua fría, use una esponja para enfriar el cuerpo y las piernas de la víctima. Rocíe agua o use la esponja para mojar la cara, cuello, manos y antebrazos de la persona afectada.
5. Si la persona está consciente y alerta, puede tomar agua fría o [bebida de deportes](#).
6. Trate de mantener a la persona sin que se mueva hasta que llegue la ayuda médica.

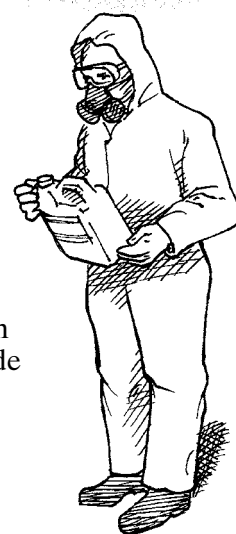


Si están disponibles, use una esponja y agua fría para enfriar a la persona afectada.

### Las enfermedades producidas por el calor y los pesticidas

- Los síntomas del agotamiento por calor y los de algunos envenenamientos por pesticidas son muy similares, pero sus tratamientos son muy distintos.
- Por ello es importante que usted solicite ayuda médica inmediatamente si no está seguro de cuál es el problema.
- Si usted aplica pesticidas, es recomendable que cuando trabaje bajo el sol use el PPE mínimo requerido por la etiqueta del pesticida.
- Adicionalmente, si usted normalmente usa un [traje de rociado](#) de plástico o de recubrimiento de aislamiento, pregunte a su supervisor sobre la posibilidad de usar un material que “respire” mejor.
- Algunos [trajes resistentes a sustancias químicas](#) están hechos de estos nuevos materiales que permiten que el calor y el sudor escapen. Sin embargo, no protegen ante vapores, por lo cual no son apropiados para trabajar con las formas líquidas de los concentrados de pesticidas altamente tóxicos.

*Nota al instructor:* Indique a los participantes si tienen acceso a chalecos de enfriamiento u otro PPE diseñado para prevenir el estrés por calor. También recuérdelos que no deben quitarse su PPE cuando aplican pesticidas.



### ¿Alguien quiere hacer alguna pregunta?

*Nota al instructor:* Deje tiempo para responder las preguntas de los participantes. Enseguida revise lo que **Debe y No Debe Hacer en Respuesta a Enfermedades Producidas por el Calor**.

**Nunca se quite su PPE cuando trabaja con pesticidas, aunque tenga calor.**

### LO QUE DEBE Y NO DEBE HACER EN RESPUESTA A ENFERMEDADES PRODUCIDAS POR EL CALOR

#### DEBE:

- Familiarizarse con los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor.
- Mover cuanto antes a la persona afectada a la sombra cuando usted sospeche estrés por calor.
- Recordar que debe beber mucha agua antes y después del trabajo y durante los descansos, para reducir sus probabilidades de tener estrés por calor.

#### NO DEBE:

- Olvidar pedir ayuda médica de emergencia inmediatamente si usted sospecha que alguien tiene estrés de calor.
- Tocar PPE contaminado con sus manos a menos que use guantes.
- Deje sola a una persona que pueda tener una enfermedad producida por el calor.

Encuentra nuestra [línea completa de productos de protección y seguridad](#), incluyendo respiradores, protección para ojos y oídos, trajes protectores, artículos de primeros auxilios y más.