



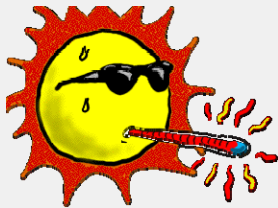
Date: 10/6/08

Toolbox Talk #11

ESTRES POR CALOR



Agua- En un día caluroso en que este trabajando al aire libre, beba un vaso de agua cada quince minutos



Exposición al Sol- Busque resguardo y apártese inmediatamente del sol si esta experimentando algún síntoma relacionado con una enfermedad por calor.

Environmental Health and Safety

Cambridge Campus
46 Blackstone St.
Cambridge MA, 02139
(617) 495-2060

Longwood Campus
4 Blackfan Street
Boston, MA 02115
(617) 432-1720

Viviendo en Nueva Inglaterra, nos hemos acostumbrado a tratar con fluctuaciones extremas de temperatura. Con esta charla de seguridad nosotros definiremos estrés por calor, y miraremos las diferentes enfermedades inducidas por el calor y cómo prevenir/tratar el estrés por calor.

Qué es Estrés por Calor:

- El estrés por calor ocurre cuando el cuerpo no puede refrescarse por sí mismo por medio de la sudoración.
- El estrés por calor puede llevar a agotamiento por calor o hipertermia/ insolación.

Síntomas de Agotamiento por Calor:

- Dolor de cabeza, mareo, exaltación, desmayo
- Debilidad y piel húmeda
- Cambios de Humor, irritabilidad, confusión
- Náusea, vomito

Síntomas de Estrés por Calor:

- Piel seca y caliente sin sudoración
- Confusión mental o pérdida del conocimiento
- Ataque o convulsiones
- Puede ser fatal

Prevenir el Estrés por Calor:

- Conozca los signos/síntomas de enfermedades relacionadas al calor
- Bloquee el sol u otras fuentes de calor
- Utilice ventiladores/Aires acondicionados
- En altas temperaturas, beba 1 taza de agua cada 15 minutos
- Use ropa ligera, en colores claros y suelta.
- Evita las bebidas alcohólicas, con cafeína, o comidas pesadas
- Utilice bloqueador con Filtro de Protección Solar (SPF) de 15 o mayor; re-aplique el bloqueador cada 2 horas

Como Tratar Enfermedades Relacionadas con el Calor:

- Busque atención médica inmediata; llame al 911

Mientras Espera por Ayuda

- Mueva al trabajador a un lugar fresco y sombreado
- Afloje o remueva la ropa pesada
- Proporcione agua fresca para beber
- Ventile y rocíe a la persona con agua