

Las muertes y enfermedades relacionadas con el calor se pueden prevenir, aun así, la CDC reporta que más de 700 personas mueren por calor extremo cada año en los Estados Unidos.

Acalorarse demasiado puede hacer que se enferme. Las cosas principales que afectan la capacidad de nuestro cuerpo para enfriarse por sí mismo durante el clima extremadamente cálido son:

1. **Alta humedad.** Cuando la humedad es alta, el sudor no se evapora tan rápido, y esto evita que el cuerpo libere calor tan rápido como debería.
2. **Factores Personales.** La edad, enfermedades, deshidratación, enfermedades cardíacas, mala circulación, quemaduras solares, y el uso de drogas y alcohol pueden influir en si la persona puede enfriarse lo suficiente en un clima muy cálido.



0002885-8

Cuando hace calor afuera, y especialmente durante las olas de calor, es importante que todos tomen medidas para mantenerse frescos, permanecer hidratados, estar informados y cuidar de aquellos que necesitan un poco de ayuda extra.



Cuando la temperatura sube, reduzca riesgos tomando las siguientes precauciones:

- Permanezca dentro, en un área con aire acondicionado, tanto como sea posible. Si su hogar no tiene aire acondicionado, pase más tiempo en instalaciones públicas con aire acondicionado, como un centro comercial o una biblioteca pública.
- No confíe en un ventilador como el dispositivo principal de enfriamiento durante periodos de calor extremo. Los ventiladores pueden proporcionar comodidad temporal, pero cuando las temperaturas se eleven, puede que no prevengan enfermedades relacionadas con el calor.
- Coma comidas ligeras con mayor frecuencia a lo largo del día y evite comidas calientes y pesadas.
- Evite usar la estufa o el horno para cocinar, cuando sea posible, para mantener la temperatura baja dentro de la casa.
- Cubra las ventanas que reciban el sol brillante de la mañana o tarde.
- Si toma diuréticos, antihistamínicos, medicamentos que alteran el humor o antiespasmódicos recetados, consulte con un doctor acerca de los efectos de la exposición solar y al calor.



0002889

Cuando hace calor, es importante beber más líquidos, sin importar que tan activo sea.

- Beba bastante agua durante el día. No espere a tener sed para beber.
- Si su doctor limita la cantidad que usted bebe o le tiene tomando la píldora del agua, pregúntele cuánto debe de beber mientras el clima es cálido.
- Evite bebidas con cafeína, alcohol, o con mucha azúcar.
- Consuma bebidas deportivas con electrolitos durante actividades que causen sudoración intensa.

Durante los días más calurosos, aquellos que están en mayor riesgo incluyen personas de 65 años y más, infantes y niños pequeños, y las personas con condiciones médicas crónicas. Las mascotas también necesitan cuidado extra en clima cálido.

- Este pendiente de los miembros de la familia y vecinos que son ancianos, están confinados en casa o pueden ser reacios a pedir ayuda.
- Mantenga a los niños frescos e hidratados.
- Evite vestir a los bebés en ropa pesada o envolverlos con sábanas calientes.
- NUNCA deje infantes, niños, o mascotas en un auto estacionado, incluso si las ventanas están entreabiertas.
- Nunca deje que los niños jueguen en un vehículo sin atender. Enséñeles que un vehículo no es área de juego y mantenga las llaves del auto fuera del alcance de los niños. Si un niño está perdido, rápidamente revise todos los vehículos, incluyendo la cajuela.
- Si están afuera, asegúrese que las mascotas tengan bastante agua fresca y acceso a una sombra cómoda.



0002891



CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA MASCOTAS



CLIMA CÁLIDO



No deje a su mascota en el auto



Mantenga a su mascota hidratada



Conozca los signos de sobrecalentamiento



Mantenga las patas lejos del pavimento caliente

0002890

Durante el clima cálido, planee actividades al aire libre durante las horas de la mañana o noche para evitar estar afuera durante las horas más calurosas del día. Si usted está afuera durante el clima caliente del medio día, tome las siguientes precauciones:

- Tome descansos frecuentes y descanse seguido en la sombra.
- Marque el paso de su actividad empezando lento y aumentando la intensidad gradualmente.
- Beba más agua de lo usual y no espere hasta que esté sediento para beber más.
- Utilice ropa suelta, ligera y de colores claros, un sombrero y lentes de sol.
- Evite quemaduras solares porque disminuye la habilidad de la piel para enfriarse. Use protector solar de SPF 15 o superior y continúe reaplicando de acuerdo a las instrucciones del paquete.
- Sepa las señales de las enfermedades relacionadas al calor para que pueda responder rápidamente.
- A las primeras señales de una enfermedad de calor, lo cual pueda incluir mareos, náuseas, dolor de cabeza, calambres musculares o similares, muévase a una ubicación más fresca para descansar y lentamente beba una bebida refrescante. Busque atención médica inmediatamente si no empieza a sentirse mejor.



0002892



Calambres por Calor Muévase a una ubicación más fresca. Quítese el exceso de ropa. Beba agua fría, una bebida deportiva que contenga electrolitos, u otra bebida no alcohólica sin cafeína. Busque atención médica si los calambres duran más de una hora.

Agotamiento por calor Muévase a una ubicación más fresca y recuéstese. Retire el exceso de ropa. Tome un baño fresco. Beba agua fresca, una bebida deportiva que contenga electrolitos, u otra bebida no alcohólica sin cafeína. Busque atención médica si los síntomas empeoran o duran más de una hora.

Golpe de Calor Llame al 911 o busque cuidado médico inmediato. Enfríe el cuerpo con cualquier método disponible hasta que la ayuda médica llegue.

ENFERMEDAD	SEÑALES Y SÍNTOMAS
Golpe de Calor	• Temperatura Corporal Muy Alta • Sudoración Intensa o Piel Caliente, Seca • Confusión, Dificultad para Hablar • Ritmo Cardíaco Rápido • Convulsiones • Inconsciencia
Agotamiento por Calor	• Temperatura Corporal Elevada • Mareos o Aturdimiento • Sudoración Intensa • Náuseas o Vómito • Sed • Fatiga • Irritabilidad • Ritmo Cardíaco Rápido
Calambres por Calor	• Espasmos Musculares o Dolor, Usualmente en Piernas, Brazos, o el Tronco
Síncope por Calor	• Desmayos o Mareos
Sarpullido por Calor	• Protuberancias Rojas Sobre la Piel, Usualmente en Cuello, Pecho, Pliegues de la Piel



COPYRIGHT Y RENUNCIA DE RESPONSABILIDAD

Este material es la propiedad intelectual de Weeklysafety.com, LLC. La compra de este material de Weeklysafety.com, LLC permite al dueño el derecho de usar este material con el propósito de seguridad en el espacio de trabajo y educación. El uso de este material para cualquier otro propósito, particularmente uso comercial, está prohibido. Este material, incluyendo las fotografías, no puede ser re-vendido. Weeklysafety.com, LLC no garantiza ni asume ninguna responsabilidad legal o responsabilidad de la precisión, integridad o utilidad de ninguna información, aparato, producto o proceso expuesto en estos materiales. Las fotos mostradas en esta presentación pueden representar situaciones que no están en cumplimiento con los requerimientos de seguridad aplicables de la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional (OSHA). Estos materiales están destinados solo a propósitos informativos y no es la intención de Weeklysafety.com, LLC proveer entrenamiento basado en el cumplimiento. La intención es abordar la concientización de riesgos en la construcción e industrias relacionadas y reconocer los riesgos potenciales presentes en muchos espacios de trabajos. Estos materiales están destinados a discutir solamente las Regulaciones Federales, ya que los requerimientos Estatales pueden ser más rigurosos. Muchos estados operan su propio OSHA del estado y pueden tener estándares diferentes a la información presentada en este entrenamiento. Es la responsabilidad del empleador y sus empleados el cumplir con todas las reglas de seguridad y regulaciones OSHA pertinentes en la jurisdicción en la cual trabajan.

RECONOMIENTO DE FOTOS

A menos que se especifique debajo, todas las fotos son propiedad intelectual de Weeklysafety.com, LLC y no pueden ser usadas en cualquier otro material de entrenamiento ni ser re-vendidas para ningún propósito.

- 0002885 – 0002893 Shutterstock License for Weeklysafety.com

Para más información en este tema semanal de seguridad, otros temas que están disponibles y la lista completa de preguntas frecuentes por favor visita www.weeklysafety.com o envía un correo a safety@weeklysafety.com.