



Nombre de Compañía: _____ Localidad del sitio de trabajo: _____
 Fecha: _____ Tiempo Empezaron: _____ Tiempo Terminaron: _____ Supervisor: _____

Tópico 92: Hipertermia (Parte A)

Introducción: Trabajando en el calor y haciendo trabajo físico pesado puede afectar el sistema que resfría el cuerpo. Cuando el cuerpo no se puede resfriar, un trabajador puede sufrir estrés de calor. Cuando el estrés de calor no está reconocido y tratado en las primeras etapas, más serias y incluso las condiciones fatales pueden desarrollarse rápidamente. Lo siguiente son guías de seguridad para tratar con hipertermia:

- **Los trabajadores** deben ser adiestrados para prevenir el estrés de calor y para reconocer los primeros síntomas de estrés de calor en ellos mismos y de sus compañeros de trabajo. **El estrés de calor** puede resultar en sarpullidos de la piel, mareos, convulsiones e inconciencia. Los primeros síntomas de estrés de calor, tal como la irritabilidad, desmayos, falta de coordinación, y falta de juicio pueden resultar en accidentes serios. Todos los síntomas deben ser tratados inmediatamente. **Los desordenes de calor** ocurren cuando el trabajo físico pesado está hecho en ambientes calientes y húmedos y cuando el cuerpo por lo tanto pierde demasiado fluido y sal.
- **Los casos** de estrés de calor han sido reportados cuando la temperatura del aire estaba relativamente baja, pero el nivel de actividad física de trabajo estaba muy alto.



Sarpullidos de calor: La gente trabajando en las condiciones calientes y húmedas puede desarrollar un sarpullido que es acompañado por espasmos de picazón intensos y de sensaciones de picaduras. Los sarpullidos de calor son más probables a ocurrir en las áreas donde la ropa atrapa el aire caliente y la humedad al lado de la piel.

- **Evite** la exposición repetida al calor. Cambie su ropa a menudo cuando suda en profuso. Siempre use ropa limpia, sin almidón y que queda suelta.
- **Deje** el ambiente caliente, preferible hasta que el sarpullido se ha aliviado. Mantenga el área afectada limpia, fresca, y lo más seco posible.

Estrés de calor: Si el cuerpo aumenta el calor más pronto de que lo remueve, la temperatura del cuerpo sube y la persona experimenta el estrés de calor.

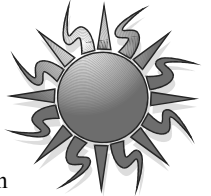
- **Las primeras señas** y síntomas incluye sintiéndose enfermo, dolor de cabeza, náusea, eficiencia disminuida, coordinación y alerta reducida, irritabilidad aumentada, mareos de cabeza, desmayos, y el hinchazón de las manos, pies, y de los tobillos.
- **Remueva** al trabajador del ambiente caliente para que descanse en un lugar fresco y para que tome agua fresca. Haga el trabajador que descanse con sus piernas y sus pies elevados. Tenga al trabajador evaluado por un asistente de primeros auxilios, si es disponible, o por un médico. Mantenga al trabajador bajo observación hasta que se ha recuperado completamente de los efectos del calor. Cambie el programa de trabajo, o rebaje el paso de trabajo, antes que vuelva a trabajar.

Aviso: Las aspirinas o drogas de no-esteroides o anti inflamatorias, no deben ser dadas a los empleados para aliviar los síntomas de estrés de calor.

Calambres de calor: Los calambres debidos al calor son calambres de músculos dolorosos causados por la pérdida de demasiada sal por el sudor.

- **Ponga** al trabajador en un lugar fresco y avísale al asistente de primeros auxilios, cuando es disponible. Dale al trabajador bebidas frescas, espolvoreadas con sal y alimentos salados. Las tabletas de sal no son recomendadas. El descanso solo no es suficiente—los calambres de calor muchas veces ocurren en el estado de descanso después de un turno de trabajo.

- **Los calambres de calor** son curados solamente después de que la sal perdida se ha reemplazado. Más importante, a continuar a trabajar bajo las condiciones de estrés de calor puede llegar a agotamiento de calor, un desorden más serio. Cuando un trabajador tiene calambres, juntos con otros síntomas tal como la fatiga, debilidad, dolor de cabeza, enfermedad gastrointestinal, o cambios del estado mental, ya para entonces el trabajador ya puede estar sufriendo de agotamiento de calor o de insolación.



Agotamiento de calor: El agotamiento de calor es la siguiente etapa de estrés de calor. Las señas y síntomas incluyen la debilidad en general, fatiga, mal control de músculos, mareos y desmayos, dolor de cabeza y náusea, la piel pálida, fresca y algo frío, sudando profuso, pulso rápido, la respiración corta y rápida y calambres de los músculos. El tratamiento debe ser igual como para la insolación. Solicita ayuda médica de una vez.

Insolación: La insolación es una condición amenazadora a la vida en cual la temperatura del cuerpo centro sube arriba de 106° F. A las temperaturas del cuerpo centro arriba de 106°, el sudado a veces para. El cuerpo es incapaz de deshacerse del calor y, la temperatura del cuerpo puede continuar a subir. Las funciones mentales de la persona se pueden hacer disturbios. Sin primeros auxilios inmediatos, la insolación puede resultar en una coma, daños cerebrales permanentes, o la muerte. **La insolación** puede resultar sin aviso con los síntomas como debilidad, sintiéndose mareado, y sudando profuso.

- **Las señas y los síntomas** incluye calientes, secos, piel enrojado (usualmente sin sudar), agitación y confusión, dolor de cabeza, náusea, vomitando, la respiración corta y rápida, pulso irregular, posibles ataques, pérdida de conciencia, y posible un estado de shock o paro cardíaco. La insolación puede ocurrir rápidamente y sin aviso. La gente no debe trabajar solos. Atenta a refrescar el trabajador y solicita ayuda médica lo más pronto posible.
- **Cuando** el trabajador no está respirando, o está inconciente, sigue los procedimientos regulares de primeros auxilios. Continúa refrescando al trabajador mientras espera la ayuda médica. Mueve el trabajador al área más fresca disponible. Suelta o remueve la ropa exterior. Refresca el trabajador rociándolo con agua fresca, ó con esponja ó por tapándolo con sábanas mojadas y frías. Aumenta la refrescada por ventilándolo.
- **Cuando** el trabajador está consciente, completamente alerta, y sin náusea, dale al trabajador bebidas frescas espolvoreadas con sal y alimentos salados. No le de tabletas de sal. Continuamente monitorea el trabajador de cercas y darle primeros auxilios de salva vida como sea necesitado.

Conclusión: Nunca excede de sus niveles de primeros auxilios, CPR, o entrenamiento de AED.

Revisión del Sitio de Trabajo

Peligros del sitio de trabajo y sugerencias de seguridad: _____

Violaciones de Seguridad del Personal: _____

Firma de Empleado:

(Mi firma atestigua y verifica mi comprensión de y conformidad a acatar con todas pólizas y regulaciones de seguridad, y que no he sufrido, experimentado, o sostenido cualquier lesión o enfermedad relacionado con el trabajo)

Firma de Forman/Supervisor:

Esta pauta no reemplaza regulaciones locales, estatales o federales y no deben ser interpretadas como sustitución, o interpretación legal de las regulaciones de OSHA.