

# OSHA DATOS RÁPIDOS

## Protéjase del Estrés por calor



Cuando el cuerpo no puede bajar su temperatura mediante el sudor, pueden ocurrir varias enfermedades debido al calor, tales como estrés o agotamiento por calor e insolación o golpe de calor, las cuales pueden resultar en la muerte.

### Factores que llevan al estrés por calor

Alta temperatura y humedad, calor o sol directo, movimiento limitado de aire, esfuerzo físico, pobre condición física, algunas medicinas y tolerancia inadecuada para lugares de trabajo calurosos.

### Síntomas de agotamiento por calor

- Dolores de cabeza, mareos, vértigo o desmayo.
- Debilidad y piel húmeda.
- Cambios de humor como irritabilidad o confusión.
- Nauseas o vómitos.

### Síntomas de insolación

- Piel seca y caliente sin sudor.
- Confusión mental o pérdida de conocimiento.
- Convulsiones o ataques.

### Evita el estrés por calor

- Conozca las señales y los síntomas de las enfermedades relacionadas al calor; obsérvese a si mismo y a sus colegas.
- Bloquee el sol directo u otras fuentes de calor.
- Utilice ventiladores (abanicos) o aire acondicionado; descanse con regularidad.
- Beba mucha agua, como 1 taza cada 15 minutos.
- Vístase con ropa ligera, de colores claros y no ajustada.
- Evite el alcohol, bebidas con cafeína o comidas pesadas.

### Qué hacer en caso de enfermedades relacionadas al calor

- Llame al 911 (u otro número local para emergencias) inmediatamente.

Mientras espera por ayuda:

- Mueva a la persona a un lugar fresco y sombreado.
- Suéltele o quitele la ropa pesada.
- Ofrézcale agua fresca para beber.
- Abanique y rocíe con agua a la persona.

Para información más completa:

**OSHA** Administración de  
Seguridad y Salud  
Ocupacional  
Departamento del Trabajo de EE.UU.  
[www.osha.gov](http://www.osha.gov) (800) 321-OSHA