

Departamento de Trabajo de EEUU

Administración de Salud y Seguridad de Minas (MSHA)



La Oficina de Minas Pequeñas de MSHA—Sirviendo a las minas pequeñas de los Estados Unidos de América

Semana 26

Lugar: _____ Supervisor: _____ Fecha: _____

1) **Agotamiento producido por una excesiva exposición al calor**

- ❑ Es causado por la pérdida de líquido por medio de la transpiración y sin un reemplazo suficiente de líquido. Es la enfermedad más comúnmente asociada con la exposición al calor.
- ❑ **Signos y síntomas:** La transpiración excesiva con la piel fría y húmeda, pálida, de color gris o colorado, dolor de cabeza, debilidad, mareo, náusea.
- ❑ **Tratamiento:** Mover la víctima a un lugar fresco y donde hay sombra. Soltarle o quitarle la ropa transpirada. Echar agua a la víctima y abanicarlo. Si está consciente, hacer que beba despacio 4 onzas de agua fría cada 15 minutos. Elevarle las piernas. Si es posible, hacer que evite cualquier actividad extenuante durante el resto del día. Vigilar a la víctima hasta que no haya más síntomas o hasta que llegue la asistencia médica.

2) **Ataque de aplopejía**

- ❑ Esto puede ocurrir si no se trata el agotamiento producido por una excesiva exposición al calor. El ataque de aplopejía, o derrame cerebral, debe ser considerado una emergencia médica que puede resultar en la muerte si se demora el tratamiento.
- ❑ **Signos y síntomas:** Es causado por la incapacidad de bajar la temperatura del cuerpo. Uno de los factores es la transpiración insuficiente. La piel se pone colorada, seca y caliente, hay cambios de conciencia, pulso débil y rápido, y respiración superficial y rápida, puede experimentar una sensación de debilidad, mareo, confusión, dolores de cabeza, ataques epilépticos, y náusea.
- ❑ **Tratamiento:** Calmar y bajarle la temperatura a la víctima inmediatamente. Soltarle o quitarle la ropa transpirada. Echar agua a la víctima; abanicar a la víctima para darle un poco de frescura con la evaporación. Masajearle las extremidades y la piel para ayudar a que corra sangre hacia esas áreas del cuerpo, también para ayudar en el proceso de frescor. Elevarle las piernas. Si está consciente, hacer que beba agua fría despacio.

Asistentes:

Comentarios de los empleados: