

# Protéjase Del Estrés Causado Por Calor

**Nota del Editor:** Nuestras hojas de tips de entrenamiento de Tailgate están disponibles en inglés en [www.gemplers.com](http://www.gemplers.com).

## PUNTOS PRINCIPALES:

- El estrés causado por el calor puede ser una amenaza de vida y requiere atención médica.
- Los síntomas de estrés por calor incluyen agotamiento, aturdimiento, pérdida de coordinación, mucha sed y confusión.
- Es necesario beber más agua de la que usted cree que necesita si trabaja cuando hace mucho calor.

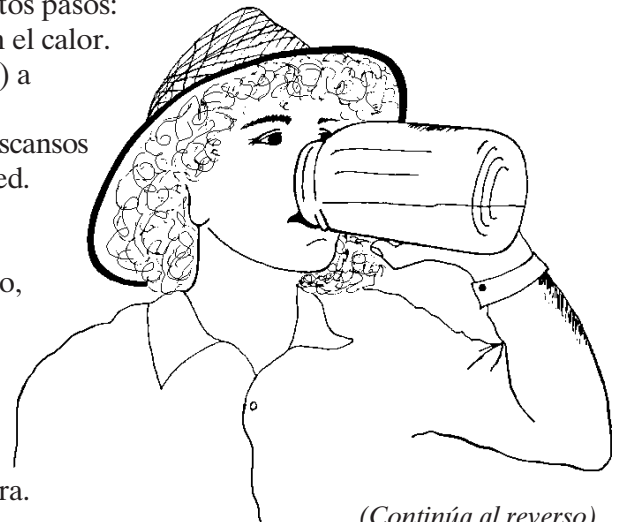
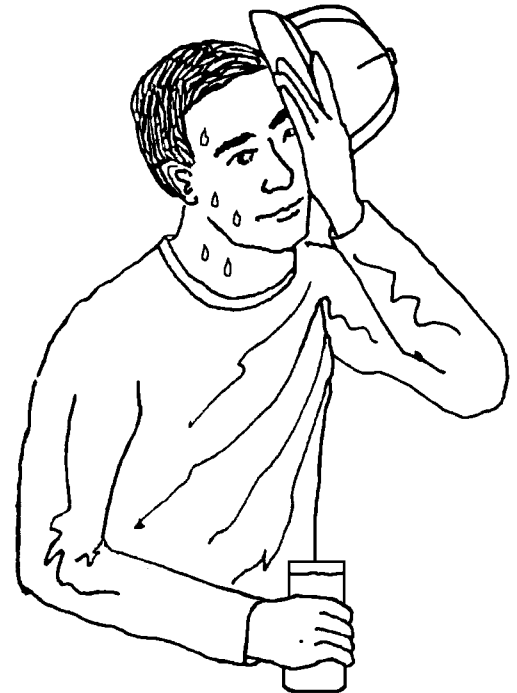
**Nota al instructor:** Siga este texto o úselo como guía para conducir sesiones de entrenamiento de "tailgate" de 10 a 15 minutos con sus trabajadores agrícolas. Entrenamiento de "tailgate" es una sesión de entrenamiento informal alrededor de un vehículo o en otro lugar. Usted puede fotocopiar esta hoja para que la usen sus empleados. Sin embargo, tenga presente que no se puede publicar ni vender.

## ¿Qué es el estrés causado por calor?

- Muchos de nosotros hemos trabajado cuando hace mucho calor. El calor nos cansa, nos pone irritable y sedientos.
- Si nuestro cuerpo acumula más calor del que puede tolerar, nos podemos enfermar gravemente. A veces el calor nos causa salpullido en la piel.
- Cuando se acumula más calor del que podemos tolerar sentimos estrés por calor.

## Cómo evitar el estrés por calor

- El estrés por calor es muy grave y puede poner en peligro su vida.
- El estrés por calor se puede evitar siguiendo algunos de estos pasos:
  1. Déle tiempo a su organismo para ajustarse a trabajar en el calor. Dígale a su supervisor si usted no está acostumbrado (a) a trabajar en condiciones de mucho calor.
  2. Beba mucha agua antes de comenzar a trabajar, en los descansos y después del trabajo. No tome agua sólo cuando sienta sed.
  3. Use ropa liviana y de colores claros con "ventilación". Use sombrero con ala ancha en el sol.
  4. Si debe usar equipo de protección personal en su trabajo, pida a su supervisor ropa y respirador livianos, que lo protejan bien. El supervisor le puede recomendar también un chaleco con ventilación.
  5. Si es posible, arregle su trabajo de modo que deje las tareas pesadas para las horas más frescas del día.
  6. Durante los descansos busque lugares frescos y con sombra.
  7. Use crema para el sol.
  8. Duerma suficientes horas.
  9. No beba alcohol antes de trabajar o durante el día, también evite tomar demasiado café soda o otras bebidas cafeinadas.
  10. Sepa que algunos medicamentos aumentan la sensibilidad al calor. Informe a su supervisor si sus medicamentos están en cuestión o si usted piensa que puedan crear problemas.



(Continúa al reverso)

Encuentra nuestra [línea completa de productos de protección y seguridad](#), incluyendo respiradores, protección para ojos y oídos, trajes protectores, artículos de primeros auxilios y más.

# Protéjase Del Estrés Causado Por Calor

## Cómo reconocer el estrés causado por el calor

- El estrés por calor le puede afectar su capacidad de tomar buenas decisiones y como consecuencia aumentar su riesgo de accidente o lesión en el trabajo.
- Estos son algunos de los síntomas de estrés por calor:
  - agotamiento
  - debilidad a los músculos
  - dolor de cabeza, náuseas y enfriamiento
  - mareo y fatiga
  - pérdida de coordinación
  - mucha sed y boca seca
  - confusión y dificultad de hablar
  - comportamiento agresivo o irracional

**Advertencia:** Los síntomas de agotamiento por calor y envenenamiento por pesticidas son muy similares. Pida atención médica inmediatamente si no sabe cuál es el problema.



## Usted puede ayudar haciendo lo siguiente:

- Siga estos pasos para ayudar a un compañero de trabajo que muestre señales de estrés por calor:
  1. Pida a alguien que busque ayuda médica inmediata.
  2. Lleve a su compañero de trabajo a la sombra o a un lugar fresco.
  3. Enfríe a la persona lo más rápido que sea posible. Moje con agua o con una esponja la cara, cuellos manos y brazos de la persona.
  4. Quite el equipo protector de esa persona o la ropa que lo acalore. Pero tenga cuidado, pues puede estar contaminada. Póngase guantes antes de tocar el equipo de protección personal (PPE).
  5. Déle mucha agua a esa persona.
  6. Trate de mantener a la persona tranquila hasta que llegue la ayuda médica.



## ¿Alguien quiere hacer alguna pregunta?

*Nota al instructor:* Deje tiempo para responder las preguntas de los participantes. Enseguida revise los puntos que **Debe y No Debe Hacer con el Estrés por Calor.**

## LO QUE DEBE Y NO DEBE HACER CON EL ESTRÉS POR CALOR

### DEBE:

- Descansar a la sombra con frecuencia.
- Detenerse y pedir ayuda si se siente mareado o enfermo por el calor.
- Beber más agua de la que usted cree que necesita. Beba con frecuencia y en pequeña cantidad.

### NO DEBE:

- Beber alcohol si trabaja en el calor.
- Quitarse la ropa de protección personal en situaciones de peligro si siente mucho calor.
- Sentir temor de pedir ayuda pronto si usted cree que un compañero sufre estrés por calor.

Encuentra nuestra [línea completa de productos de protección y seguridad](#), incluyendo respiradores, protección para ojos y oídos, trajes protectores, artículos de primeros auxilios y más.