



Prevención y tratamiento de enfermedades relacionadas con el calor



Preste atención a los siguientes síntomas:

- Mucha sudoración
- Calambres musculares (con frecuencia en el estómago, los brazos o las piernas)

Calambres por calor

¡Conozca los signos y venza al calor!

Medidas a tomar:

- Ofrezca agua, jugos claros o una bebida deportiva.
- Aconseje a la persona que deje de hacer esfuerzo físico y que se traslade a un lugar fresco.
- Haga que espere que se vayan los calambres antes de volver a hacer cualquier tipo de actividad física.

Busque atención médica en los siguientes casos:

- Si los síntomas de la persona empeoran
- Si los calambres duran más de 1 hora
- Si la persona sigue una dieta baja en sodio o si tiene problemas cardíacos, presión arterial alta u otras afecciones médicas, como asma o diabetes

Agotamiento por el calor

Preste atención a lo siguiente:

Los síntomas mencionados anteriormente y:

- Cansancio o debilidad
- Pulso acelerado o débil
- Piel fría, pálida y húmeda
- Náuseas o vómitos
- Dolor de cabeza o mareos
- Irritabilidad

Medidas a tomar:

- Ofrezca agua a la persona y recomiéndele que tome más líquido.
- Trasládela a un lugar fresco.
- Pídale que se acueste.
- Aflójele la ropa o cámbiesela por ropa más fresca.
- Aplíquese toallas o paños húmedos fríos.

Busque atención médica en los siguientes casos:

- Si la persona vomita
- Si la persona se siente peor
- Si los síntomas duran más de 1 hora
- Si la persona tiene problemas cardíacos, presión arterial alta u otras afecciones médicas, como asma o diabetes

Insolación

Preste atención a lo siguiente:

Los síntomas mencionados anteriormente y:

- Temperatura corporal alta (superior a 103 °F)
- Dolor de cabeza palpitante
- Convulsiones
- Estado mental alterado o confusión
- Pérdida del conocimiento (desmayo)

Medidas a tomar:

- **LLAME AL 911: ESTO ES UNA EMERGENCIA MÉDICA**
- **Baje la temperatura de inmediato:**
 - Aplique toallas húmedas frías a la persona o colóquela en agua fría.
 - Quítele las prendas exteriores.
- **Mantenga a la persona a salvo:**
 - Si vomita, recuéstela de costado para mantener despejadas las vías respiratorias.
 - Si tiene convulsiones, quite todos los objetos que puedan causar lesiones para que el área sea segura.





Calor extremo: buenas prácticas para operadores de campamento de trabajo agrícola

Los operadores de campamento de trabajo agrícola deben prepararse y vigilar a los trabajadores durante las olas de calor insalubres

Planificar y educar

- **Consulte la página web del Departamento de Salud Pública (Department of Public Health, DPH): [Pronóstico de calor perjudicial para la salud \(Unhealthy Heat Forecast\)](#)** para conocer la previsión de riesgo de calor. Preste atención a las alertas por correo electrónico del DPH cuando se prevea una ola de calor insalubre.
- Capacite a los trabajadores y al personal sobre cómo **reconocer y controlar los signos y síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor (ERC)** y las medidas a tomar.
- **Identifique a los trabajadores y al personal con mayor riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el calor.** Las personas que trabajan al aire libre, los adultos mayores (más de 65 años), los bebés y niños, las personas embarazadas, las personas con conocimientos limitados de inglés y las personas con enfermedades crónicas como problemas cardíacos, asma, diabetes o que toman determinados medicamentos tienen más probabilidades de enfermar por el calor insalubre.
- **Advierta al nuevo personal y a los trabajadores agrícolas sobre [aclimatación](#).** Los nuevos trabajadores agrícolas, que no están acostumbrados al calor insalubre, corren más riesgo durante su primera ola de calor insalubre. **Recuerde, la primera es la peor.**
- **Implemente un sistema de compañeros** para estar atento a los primeros signos y síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor. Priorice a las personas con mayor riesgo y actúe con rapidez si se observan signos de ERC.

Manténgase hidratado

- **Proporcione agua potable segura**, tal como lo requiere la normativa [105 del Código de Reglamentos de Massachusetts \(Code of Massachusetts Regulations, CMR\), 420](#) (consulte 420.450 y 420.456).
- Suministre botellas de agua reutilizables para mantenerse hidratado y **proporcione hielo** según sea necesario.
- **Aconseje a los trabajadores sobre la importancia de la hidratación** con hojas informativas de fácil comprensión, colocadas cerca de las fuentes de agua potable:
 - [Estrés térmico: hidratación \(cdc.gov\)](#).
 - [Proteja a sus trabajadores del estrés térmico](#).

Tenga en cuenta los horarios y la ropa

- **Proporcione [descansos frecuentes](#)** a los trabajadores a lo largo del día. Cuanto más suba la temperatura, más descansos deberá proporcionar.
- **Evite las horas más calurosas del día**, siempre que sea posible. Trabaje más temprano y más tarde cuando las temperaturas sean más frescas.
- **Programa** trabajo más lento o más ligero para las horas más calurosas del día.
- Anime a los trabajadores a llevar **ropa holgada y de colores claros** para ayudar a reflejar el calor y favorecer la circulación del aire.
- Recomiende a los trabajadores que utilicen protectores solares con un factor de protección elevado, sombreros de ala ancha, pañuelos ligeros o pañoletas para **proteger la cabeza, el cuello y la cara de la exposición al sol**.





Calor extremo: buenas prácticas para operadores de campamento de trabajo agrícola

Mantenga su propiedad

- **Identifique lugares a la sombra o zonas más frescas**, especialmente para las personas de mayor riesgo.
- **Proporcione zonas de sombra artificial** con toldos o sombrillas cuando no se disponga de sombra natural.
- **Utilice ventiladores o aire acondicionado** en las zonas de trabajo y de estar.
- Compruebe que todas las **ventanas puedan abrirse fácilmente** para aumentar la ventilación y que tengan mosquiteras bien ajustadas, tal como lo exige la [normativa](#).
- **Cubra o polarice las ventanas** que reciben el sol de última hora de la mañana o de la tarde. Los toldos y persianas también pueden impedir que el calor penetre en los edificios.
- Identifique y **brinde alojamiento prioritario** (en zonas más frías) para los trabajadores de mayor riesgo o los nuevos trabajadores.
- Proporcione una lista de **lugares públicos que ofrezcan aire acondicionado** (centros comerciales de la zona, biblioteca pública, tienda de comestibles, etc.).
- Busque un **centro de refugio contra el calor**. Llame al [2-1-1](#) para trabajadores u ocupantes en riesgo y ayuda para proporcionar transporte si fuese necesario.