



SAFETY UNLIMITED, INC.

Reunión semanal sobre seguridad

Golpe de Calor

El estrés por calor crea muchos peligros en el lugar de trabajo para aquellos empleados que tienen que trabajar en un ambiente caliente. Los entornos calientes pueden crear riesgos de seguridad indirectos, como hacer que los empleados pierdan la concentración en su tarea de trabajo o se cansen.

El golpe de calor es el más grave de los problemas de salud asociados con el trabajo en ambientes calurosos. Se produce cuando el sistema regulador de temperatura del cuerpo falla, y la sudoración se vuelve inadecuada. El único medio eficaz del cuerpo para eliminar el exceso de calor se ve comprometido, y deja poca advertencia a la víctima de que se ha alcanzado una etapa de crisis.

La piel de una víctima de golpe de calor está caliente, y generalmente seca, roja, o manchada. La temperatura corporal suele ser 105°F o superior, y la víctima está mentalmente confundida, delirante, inconsciente, o tal vez en convulsiones.

A menos que la víctima reciba un tratamiento rápido y adecuado, la muerte puede ocurrir.

¡Cualquier persona con signos o síntomas de golpe de calor requiere hospitalización inmediata!

Sin embargo, se debe administrar primeros auxilios inmediatamente. Esto incluye llevar a la víctima a un área fría, remojar a fondo la ropa con agua, y enfriar el cuerpo de la persona abanicándola vigorosamente. El tratamiento posterior en un centro médico debe dirigirse a la continuación del proceso de enfriamiento, y monitoreo de las complicaciones que a menudo acompañan el golpe de calor. El reconocimiento y tratamiento temprano de golpe de calor son el único medio de prevenir el daño cerebral permanente o la muerte.

Prevención de enfermedades por calor:

- Permita la aclimatación a ambientes calientes. Puede tomar dos semanas antes de que el cuerpo de un individuo se acostumbra a trabajar en un ambiente caluroso.
- Tome muchos descansos en un área fresca o sombreada.
- Beba mucha agua antes de tener sed.
- Vigila a sus compañeros de trabajo. Monitoree unos a otros en busca de signos de enfermedad por calor.

Los signos de golpe de calor son:

- Alta temperatura corporal--una temperatura corporal de 104°F (40°C) o superior es el signo principal de golpe de calor;
- Cese de la sudoración: a menudo es uno de los primeros signos de que la temperatura corporal es demasiado alta. En un golpe de calor provocado por el calor, la piel está caliente y seca al tacto. Su cuerpo deja de sudar;
- Hiperventilación--su respiración puede llegar a ser rápida y superficial;
- Frecuencia cardíaca y pulso rápida;

- Ataques o convulsiones; y
- Síntomas neurológicos: puede tener convulsiones, perder el conocimiento, entrar en coma, alucinar, o tener dificultad para hablar o entender lo que otros están diciendo.

Tratamiento del golpe de calor:

- Alerta al supervisor y llame al 911 inmediatamente.
- Lleve al trabajador a un área sombreada o más fría si es posible.
- Aplique agua fría a su cuerpo, o coloque a la víctima en una ducha o bañera de agua fría.
- Si están disponibles, coloque compresas frías en las zonas de la axila y la ingle para ayudar a reducir su temperatura central.

Resumen

Es importante prevenir las enfermedades por calor antes de que se conviertan en un problema en el lugar de trabajo.

El conocer los signos, síntomas, y tratamiento de las enfermedades por calor--especialmente el golpe de calor-- puede salvar la vida de alguien.

¡En caso de duda, siempre llame al 911 para obtener el tratamiento adecuado para la víctima!!

¡NO HAY DEBATE...CUANDO HACE CALOR, HAY QUE HIDRATARSE!

Hoja de Registro para Junta de Seguridad

<i>Supervisor:</i>	<i>Asunto:</i>
<i>Local:</i>	<i>Fecha:</i>
<i>Realizada por:</i>	<i>Firma de Instructor:</i>

Nombre (Escriba claramente)	Firma	Comentarios / Preocupaciones de Seguridad / Solicitudes para Formación