



SAFETY UNLIMITED, INC.

# Consejo semanal sobre seguridad

## Golpe de Calor

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.



### 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.

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

### 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.

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