

PREVENIR ENFERMEDADES DEL CALOR



La compañía se preocupa por los efectos del calor, y nosotros queremos que también usted lo haga. Las reacciones naturales de su cuerpo al calor pueden reducir su comodidad, seguridad, salud, y desempeño. La tensión del calor es mayor cuando usted está trabajando arduamente y el clima está caliente, pero se desarrolla bajo condiciones ordinarias y le afecta a la mayoría de las personas antes de que ellas lo noten. Por favor repase y guíese por estos puntos.

RENDIMIENTO Y PÉRDIDA DEL CALOR DEL CUERPO

Su cuerpo tiene formas naturales de aumentar o perder calor para mantener una temperatura “normal” de 98.6 grados. Generamos calor, normalmente mas de lo necesario, cuando estamos activos. Trabajo mas pesado genera calor del cuerpo más rápido, y clima caliente o alta humedad retrasan la emisión del calor exceso del cuerpo. Para eliminar calor, su cuerpo envía mas sangre a los vasos sanguíneos exteriores y sus glándulas sudoríparas producen sudor que envía calor a través de la superficie de la piel. Estos procesos dejan menos sangre y agua disponible para servirle a sus músculos, cerebro y otros órganos.



SÍNTOMAS DE ENFERMEDADES DEL CALOR

Sudar prolongadamente, puede hacerle más probable a que experimente aumentadamente síntomas severos de enfermedad del calor, incomodidad general, pérdida de coordinación y vitalidad, debilidad, poca coordinación, irritabilidad, dolor de músculos y calambres, fatiga, visión borrosa, dolor de cabeza, mareos, náusea, confusión y perdida de conocimiento.



Producido por las asociaciones del comercio agrícola de CA y el Colegio de Recursos Naturales de la UC Berkeley Fondos principales proporcionados por el USDA a través del Centro Occidental para la Educación de la Administración de Peligros.

CÓMO DISMINUIR LA TENSIÓN DEL CALOR

1. La forma más fácil de reducir riesgos de insolación es de surtir lentamente el agua que suda. Bebiendo pequeñas cantidades lentamente, es mas efectivo que beber grandes cantidades menos seguido. **2.** No espere a tener sed, para beber, la mayoría de las personas no siente sed hasta que la perdida de fluidos ya les esta afectando. **3.** Si nota síntomas de enfermedad de insolación en usted mismo o un compañero, por favor descanse para dejar de generar calor. Busque sombra, suéltese la ropa, beba líquidos, ventílese el cuerpo con cualquier objeto disponible y avísele a su supervisor. **4.** Si la persona ha perdido bastantes fluidos puede haber riesgos de insolación—una emergencia de vida o muerte, no deje que llegue a esto, pero si ocurre, pida ayuda médica inmediatamente!



PREVENTING HEAT ILLNESS



Our company is concerned about the effects of heat, and we want you to be too. Your body's natural reactions to heat can reduce your comfort, safety, health, and performance. Heat stress is greatest when you are working hard and the weather is hot, but it builds up even under ordinary conditions and affects most people before they notice. Please review this information on how to prevent heat illness.

BODY HEAT GAIN AND LOSS

Your body has ways of gaining or losing heat to maintain a "normal" 98.6-degree temperature. We generate heat, usually more than needed, when active. Harder work builds body heat faster, and hot or humid weather slows the release of excess heat. To get rid of heat, your body sends more blood to outer vessels, and your sweat glands produce sweat that carries heat through to the skin surface. These processes leave less blood and water available to serve your muscles, brain, and other organs.



HEAT ILLNESS SYMPTOMS

Prolonged sweating can make you more likely to experience increasingly severe symptoms of "heat illness" – general discomfort, loss of coordination and stamina, weakness, poor concentration, irritability, muscle pain and cramping, fatigue, blurry vision, headache, dizziness, nausea, confusion, and unconsciousness.



Produced by California agricultural trade associations and the UC Berkeley College of Natural Resources. Major funding provided by USDA through the Western Center for Risk Management Education.

HOW TO REDUCE HEAT STRESS

1. The best way to reduce heat stress risks is to steadily replenish the water you lose as you sweat. Drinking small amounts frequently is more effective than drinking large amounts less often.
2. Don't wait until you're thirsty to drink. Most people do not feel thirsty until their fluid loss is already affecting them.
3. If you notice heat illness symptoms in yourself or a co-worker, please rest to stop generating heat, find shade if possible, loosen clothing, get fluids, fan the body with any item available (such as cardboard or a towel), and tell your supervisor.
4. If the person has lost a lot of fluid, there may be a serious risk of heat stroke – a life-threatening emergency. Don't let it get this far! But if it does, seek medical help right away.

