

AGOTAMIENTO POR EL CALOR

Que le sucede al cuerpo:

Dolor de cabeza, mareos, debilidad, cambios de humor, irritable, o confuso, malestar estomacal, vómito, desmayo, reducción y oscurecimiento de la orina, y piel pálida y húmeda.

Que se debe hacer:

- Mueva la persona a un lugar fresco y con sombra. No deje a la persona sola. Si la persona está mareada, acuéstela boca arriba y levántele las piernas aproximadamente 6-8 pulgadas. Si la persona tiene náusea, acuéstela de lado.
- Afloje y remueva ropa pesada.
- Haga que la persona tome un poco de agua fresca (un vaso pequeño cada 15 minutos) si no tiene malestar estomacal.
- Abanique a la persona para refrescarle. Refrésquele la piel con un rocío de agua fresca o un paño húmedo.
- Si la persona no se siente mejor en unos minutos, llame por ayuda inmediatamente (ambulancia o al 911.)

(Si el agotamiento por calor no es tratado, esta condición puede avanzar a una insolación.)

LA INSOLACION – Una Emergencia Médica

Que le sucede al cuerpo:

Piel pálida y seca (no suda), piel caliente y ruborosa (parece quemada por el sol), cambios de humor, irritable, confuso y no tiene sentido, convulsiones o ataques, y colapsos (la persona no responde.)

Que se debe hacer:

- Llame por ayuda inmediatamente (ambulancia o al 911.)
- Mueva la persona a un lugar fresco y con sombra. No deje a la persona sola. Acuéstela boca arriba y si la persona está teniendo convulsiones, remueva cualquier objeto cercano para que no los golpee. Si la persona se siente mal del estómago acuéstela de lado.
- Remueva cualquier ropa pesada y de exterior.
- Haga que la persona tome un poco de agua fresca (un vaso pequeño cada 15 minutos) si la persona está lo suficientemente alerta como para tomar algo y no tiene malestar estomacal.
- Abanique a la persona para refrescarle. Refrésquele la piel con un rocío de agua fresca, un paño húmedo, o una sábana mojada.
- Si hay hielo disponible, coloque bolsas con hielo debajo de las axilas y en la ingle.

TABLA DE INDICE DE CALOR

Manténgase alerta a las señales de agotamiento por el calor y la insolación cuando está trabajando en condiciones calientes y húmedas. La tabla que sigue indica los peligros de exposición a alta temperatura y alta humedad.

| Temperatura del Aire | Humedad Relativa (%) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | °F | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 100 | Indice de Calor (Temperatura Aparente) | | | | | | | | |
| 110 | 136 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 108 | 130 | 137 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 106 | 124 | 130 | 137 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 104 | 119 | 124 | 131 | 137 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | 114 | 119 | 124 | 130 | 137 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | 109 | 114 | 118 | 124 | 129 | 136 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 98 | 105 | 109 | 113 | 117 | 123 | 128 | 134 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 96 | 101 | 104 | 108 | 112 | 116 | 121 | 126 | 132 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 94 | 97 | 100 | 103 | 106 | 110 | 114 | 119 | 124 | 129 | 135 | | | | | | | | | | | | | |
| 92 | 94 | 96 | 99 | 101 | 105 | 108 | 112 | 116 | 121 | 126 | 131 | | | | | | | | | | | | |
| 90 | 91 | 93 | 95 | 97 | 100 | 103 | 106 | 109 | 113 | 117 | 122 | 127 | 132 | | | | | | | | | | |
| 88 | 88 | 89 | 91 | 93 | 95 | 98 | 100 | 103 | 106 | 110 | 113 | 117 | 121 | | | | | | | | | | |
| 86 | 85 | 87 | 88 | 89 | 91 | 93 | 95 | 97 | 100 | 102 | 105 | 108 | 112 | | | | | | | | | | |
| 84 | 83 | 84 | 85 | 86 | 88 | 89 | 90 | 92 | 94 | 96 | 98 | 100 | 103 | | | | | | | | | | |
| 82 | 81 | 82 | 83 | 84 | 84 | 85 | 86 | 88 | 89 | 90 | 91 | 93 | 95 | | | | | | | | | | |
| 80 | 80 | 80 | 81 | 81 | 82 | 82 | 83 | 84 | 84 | 85 | 86 | 86 | 87 | | | | | | | | | | |

PELIGRO EXTREMO: Insolación es muy probable

PELIGRO: Calambres musculares, y/o agotamiento por el calor son probables

PRECAUCION EXTREMA: Calambres musculares y/o agotamiento por el calor son posibles

PRECAUCION: Fatiga es posible

