

Prevenir las enfermedades causadas por el calor debe ser la máxima prioridad de cualquier Plan de Manejo del Estrés por Calor. Los criterios simplificados permiten un reconocimiento y tratamiento más rápido de las enfermedades por calor en cualquier entorno.

Anticipación / Prevención

Reconocimiento

Agotamiento por Calor

Golpe de Calor



Indicador: Altas temperaturas en el lugar de trabajo, trabajo intenso o prolongado, edad, falta de sueño, deshidratación, presión arterial alta, fiebre, diarrea y vómitos.

Acción: Seguir un plan de manejo del estrés por calor.

Indicador: Sensación de sobrecalentamiento, fatiga inusual, escalofríos, dolor de cabeza leve, calambres, mareos, pérdida de coordinación, confusión y sed intensa.

Acción: Seguir un plan de manejo del estrés por calor.

Indicador: Fatiga e inestabilidad, náuseas y colapso.

Acción: Descansar en un lugar fresco y con sombra. Hidratarse con bebidas frías. Retirar el exceso de ropa. Aplicar agua fría sobre la piel. Llamar a emergencias si no ha mejorado dentro de 15 minutos.

Indicador: Confusión, comportamiento errático o agresivo, agitación, control motor afectado, habla incoherente, posible colapso y convulsiones.

Acción: El golpe de calor es una emergencia médica. Alertar a emergencias inmediatamente y comenzar el enfriamiento. La inmersión en agua fría (CWI) es el método más rápido y debe continuar hasta que comiencen los escalofríos. Si la inmersión en agua fría no es posible, usar hielo, agua fría, toallas frías, ventiladores o trasladar a la persona a un espacio con aire acondicionado y continuar enfriando.