

La enfermedad causada por el calor es una condición médica grave que resulta cuando el cuerpo humano no tiene la capacidad de controlar el calor excesivo. Los efectos que tiene en la salud incluyen calambres, sudor excesivo (pérdida excesiva de agua y sal), e insolación (el cuerpo es incapaz de controlar la temperatura resultando en una discapacidad permanente o la muerte).

¿Conoce los síntomas de la enfermedad por el calor?

Primeros síntomas

- Fatiga
- Sudor excesivo
- Dolor de cabeza
- Calambres
- Mareos
- Pulso alto
- Nausea o vómito

Síntomas que amenazan la vida

- Alta temperatura interna
- Piel roja, seca y caliente
- Confusión
- Convulsiones
- Desmayo

¿Cómo aborda USC enfermedades por el calor?

USC educa a sus empleados y supervisores sobre la enfermedad por el calor a través de su programa de Reconocimiento y Prevención de Enfermedades por el Calor. Sin embargo, departamentos individuales desarrollan e implementan planes específicos para sus empleados con actividades a la intemperie.

¿Cómo se puede prevenir la enfermedad por el calor?

- 1. Tome suficiente agua.** Beber un litro de agua cada hora durante el turno de trabajo. No se espere hasta tener sed. No beba alcohol, café, o refrescos.
- 2. Use ropa liviana/suelta.** Incluya un pañuelo; gafas para el sol con protección a los rayos UV; y un gorro ancho o una gorra de beisbol. El uso de equipo de protección personal (por ejemplo, los respiradores purificadores de aire, vestimentos de trabajo pesados, etc.) puede aumentar su susceptibilidad al estrés por calor.
- 3. Tome descansos frecuentes.** Cinco (5) minutos de descanso en la sombra fresca permite que el cuerpo se recupere más rápidamente del estrés por calor.
- 4. Use protector solar.** Un factor de protección solar (FPS) de al menos 15 bloquea el 93% de rayos UVB.
- 5. Sea consciente de los efectos secundarios de sus medicamentos.** Pregunte a su proveedor médico o su farmacéutico si hay algún efecto adverso a estar en el sol/calor, mientras que toma el medicamento recetado.

Lo que necesito hacer...

- ✓ Tome suficiente agua.
- ✓ Tome descansos frecuentes en la sombra.
- ✓ Use ropa de color claro/de peso ligero.
- ✓ Evite los efectos dañinos del sol y use protector solar.
- ✓ Notifique a su supervisor inmediatamente si se presentan aparentes síntomas de enfermedad por el calor.
- ✓ En caso de emergencia: Comuníquese con DPS (213) 740-4321 UPC; (323) 442-1000 HSC; Proveedor de servicios de emergencias local; o 911.local emergency service provider; o 911.



Información Adicional

Cal-OSHA Prevención de enfermedad por el calor video de 9 minutos:
<https://www.youtube.com/watch?v=cR6FA5w8A1o> (Inglés);
<https://www.youtube.com/watch?v=n7Wb1jmKA6I> (Español)

Cal-OSHA Prevención de enfermedad por el calor eTool:
<http://www.dir.ca.gov/dosh/etools/08-006/resources.htm>

Cal-OSHA Prevención de enfermedad por el calor norma (8CCR3395):
<https://www.dir.ca.gov/title8/3395.html>