



¿Comprender las diferencias entre los tres niveles de enfermedades relacionadas con el calor podría ayudarle a salvar una vida!

Lo cierto es que la preparación para trabajar en ambientes hostiles debe comenzar con mucha anticipación mediante la educación, una hidratación adecuada tanto en casa como en el trabajo y programas de seguridad que promuevan un entorno laboral positivo y aborden estos peligros específicos.

Mire alrededor de su sitio de trabajo inmediato.

¿Dónde estaría el lugar más cercano con sombra para colocar a alguien con una enfermedad relacionada con el calor?

¿Hay mejores alternativas disponibles, como un contenedor conex con aire acondicionado?

Considere la posición del sol según la hora del día.

¿Dónde está su fuente de agua limpia más cercana?

¿Está adecuadamente almacenada y disponible de manera fácil?

¿Cuánta agua hay?

¿Hay suficiente para tratar potencialmente a múltiples pacientes con calambres por calor?

¿Y qué hay de los reemplazos de electrolitos?



# Identificación de las fases de las enfermedades relacionadas con el calor

## ¿Sabía Usted?

- Mobile Medical Corporation y su equipo de seguridad están comprometidos en asegurar un lugar de trabajo lo más seguro posible en todo tipo de ambientes.
- ¿Alguien tiene síntomas? Llame a su médico de guardia para una evaluación. No lo dude. Si cree que algo va mal, estamos aquí para ayudarle.
- ¿Ve algo que podría mejorar las condiciones de trabajo en un ambiente caliente? ¡Póngase en contacto hoy mismo con su médico en el sitio o con un miembro del equipo de seguridad!

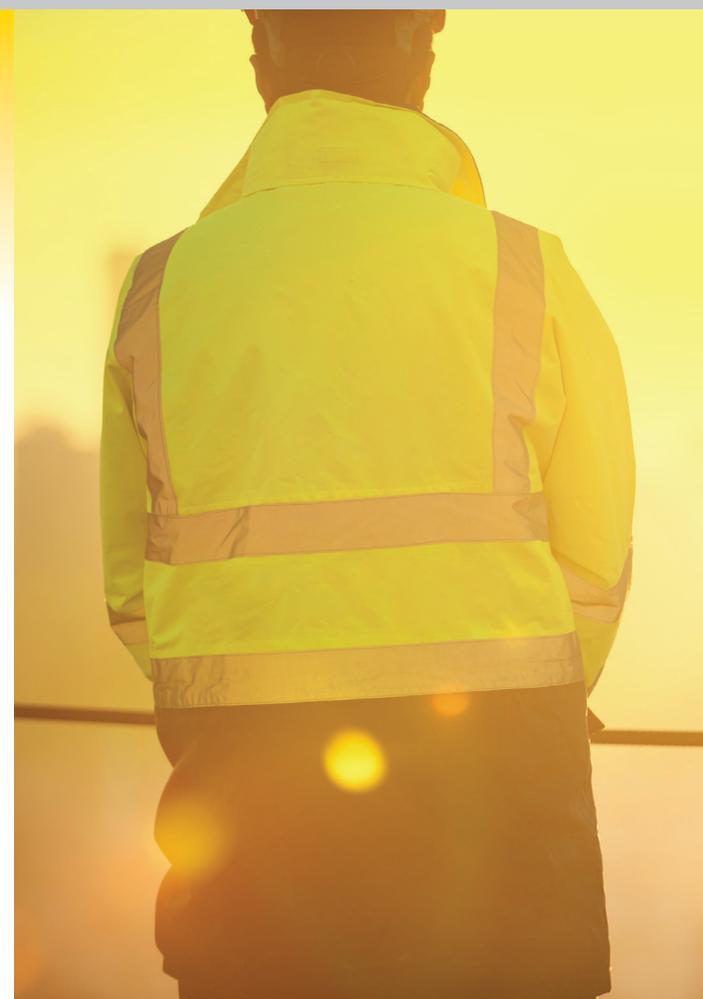
**Mobile Medical Corporation (MMC)** es una empresa certificada como propiedad de mujeres, fundada e incorporada en 1990 por Cynthia J. Latsko. MMC ofrece programas de gestión médica y de riesgos basados en soluciones para el sector de la construcción. Nuestro servicio incluye la administración de proyectos multiempresa para propietarios de instalaciones, contratistas y programas de seguros controlados por el propietario.

## Servicios Ofrecidos:

- Servicios médicos in situ
- Pruebas de abuso de sustancias y administración por terceros
- Programas de gestión laboral
- Pruebas médicas de trabajo
- Verificación de credenciales
- Clínicas de salud para empresarios/afiliados



**Servicios Médicos Laborales En sitio por Todo el País**  
Pittsburgh, PA • Cleveland, OH • Paramus, NJ • Kansas City, MO  
888-662-8358 • [www.mobmed.com](http://www.mobmed.com)



# Calambres por Calor

Los calambres por calor, un tipo de enfermedad por calor, son espasmos musculares que se producen por la pérdida de una gran cantidad de sal y agua debido al ejercicio.

## Signos y síntomas de los calambres por calor

Los calambres por calor se asocian a calambres en el abdomen, los brazos y las pantorrillas.

### Tratamiento

- Detenga la actividad física, y trasládese a una zona fresca
- Beba agua o una bebida deportiva (lentamente, ingerir líquidos fríos demasiado rápido le provocará vómitos)
- No vuelva a la actividad física hasta que desaparezcan los calambres.

Tenga en cuenta que si empieza el día deshidratado, puede sufrir rápidamente calambres por calor sin necesidad de sudar mucho.

### ¿Cuándo debo buscar atención médica?

Si los calambres duran más de una hora, sigue una dieta baja en sodio o tiene antecedentes de problemas cardíacos.



# Agotamiento por Calor

El agotamiento por calor es una afección cuyos síntomas pueden incluir sudoración intensa y pulso acelerado, resultado del sobrecalentamiento del cuerpo.

## Signos y síntomas del agotamiento por calor

- Sudoración intensa
- Piel fría, pálida y húmeda
- Náuseas y vómitos
- Calambres musculares, debilidad y cansancio
- Mareos, dolor de cabeza o desmayos

### Tratamiento

- Trasládese a una zona fresca
- Aflojese la ropa o quítese la ropa exterior pesada
- Beba agua a pequeños tragos
- Póngase paños o trapos húmedos y fríos sobre el cuerpo (con mucha precaución, un enfriamiento rápido puede ser peligroso)

### ¿Cuándo debo buscar atención médica?

Signos que duran más de una hora desde el inicio, vómitos o síntomas incontrolados o que empeoran.



# Golpe de Calor



El golpe de calor, también conocido como insolación, es un tipo de enfermedad grave por calor que provoca una temperatura corporal superior a 104,0 °F y confusión.

## Síntomas de un Golpe de Calor

- Temperatura del cuerpo alta con piel caliente, roja y seca
- Dolor de Cabeza
- Mareo
- Náuseas
- Confusión
- Pérdida de conciencia

### Tratamiento

- Contacte inmediatamente con los servicios médicos de urgencia (se trata de una afección potencialmente mortal), así como con Primeros Auxilios in situ
- Traslade a la persona a un lugar fresco
- Ponga trapos fríos sobre la persona
- No administre líquidos por vía oral

