

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 refrescarlo. 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 refrescarlo. 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

