



Agotamiento por Calor

Al perder un trabajador agua y sal de su cuerpo y suda profusamente, lo más probable es que se trate de agotamiento por calor.

Los más propensos al agotamiento por calor son los que trabajan en ambientes con mucho calor, como panaderías, lavanderías o al aire libre, aquellos que sufren de hipertensión y las personas mayores. Los síntomas del agotamiento por el calor incluyen:

- Náuseas
- Sudoración profusa
- Calambres musculares
- Mareo, confusión
- Piel viscosa, húmeda
- Palidez o enrojecimiento
- Respiración superficial rápida
- Fatiga o debilidad excesiva
- Temperatura corporal levemente elevada

De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), desde 1999 hasta 2010, se informaron 8018 casos de muertes relacionadas con golpes de calor en los Estados Unidos. De estas muertes, 5783 tuvieron como causa subyacente la exposición al calor excesivo.

Deberá capacitarse a los empleados que trabajen en ambientes de mucho calor a ofrecer primeros auxilios del agotamiento de calor. Cuando algún trabajador sufra de agotamiento por calor:

- Llévelo a descansar a un lugar fresco que tenga sombra o aire acondicionado.
- Ayúdele a beber bastante agua o alguna bebida fresca no alcohólica, sin cafeína.
- De ser posible, llévelo a darse una ducha con agua refrescante, la bañera o un baño de esponja.

Mitos Sobre el Estrés por el Calor

- **Medicamentos y la salud no afectan la capacidad para trabajar sin peligros en el calor.** Su estado de salud y los medicamentos pueden afectar cómo funciona el cuerpo en el calor excesivo. Los trabajadores a riesgo en las temperaturas altas incluyen quienes sean obesos, o tengan diabetes o enfermedad cardiovascular, ya que las medicinas que controlan estas condiciones pueden afectar la capacidad del cuerpo para mantenerse fresco.
- **A diferencia del agotamiento por calor, no se suda con la insolación.** Trabajadores que sufren de un golpe de calor o insolación, pueden seguir sudando, así como presentar síntomas de confusión, pérdida de consciencia, convulsiones y temperatura corporal elevada. Un golpe de calor pone en peligro la vida y deberá tratarse cuanto antes: preste primeros auxilios y llame al 911 para ayuda médica.
- **Las tabletas de sal recuperan los electrolitos que se pierden al sudar.** No use tabletas de sal a menos que su médico lo indique. Deberá beber pequeñas cantidades de agua al trabajar para mantenerse bien hidratado (1 taza cada 15 a 20 minutos). Las comidas y refrigerios acostumbrados ofrecen suficiente sal y electrolitos para reponer los que pierda al sudar, con tal de que consuma suficiente agua. Sin embargo, beber una cantidad excesiva de agua puede causarle daño; trabajadores en general no deberán limitarse a no beber más de 12 cuartos ó 48 tazas en un período de 24 horas.
- **Descansar en un área con aire acondicionado arruinará la climatización de los trabajadores.** Áreas de descanso con aire acondicionado son un modo eficaz para que los trabajadores se refresquen.

Fuente: CDC, NIOSH

Estos consejos de seguridad han sido elaborados con base en normas de seguridad generalmente aceptadas que se consideran fiables a la fecha de publicación. La información es para guía general solamente y no deberá considerarse para propósitos de cumplimiento legal.

Fundada en 1925, CopperPoint Insurance Companies es una compañía suprarregional de seguros comerciales localizada en la zona occidental, y un proveedor líder de soluciones de los seguros de compensación de trabajadores y de seguros comerciales. Con una amplia línea de productos de seguros y una creciente presencia en 10 estados del oeste de los Estados Unidos, CopperPoint mantiene una sólida posición para hacer frente a las necesidades cambiantes de nuestros corredores, agentes y clientes.

La compañía tiene de \$4.8 mil millones en activos totales y un superávit de \$ 1,400 millones. La familia de compañías de seguros CopperPoint incluye a CopperPoint, Alaska National y a PacificComp. Todas las compañías han sido calificadas A (Excelente) por AM Best.

copperpoint.com | alaskanational.com | pacificcomp.com

GET CLOSER, GO FURTHER.®