Heat-Related Illness First Aid-Spanish

Golpe de calor

El golpe de calor es la enfermedad más grave relacionada con el calor. Ocurre cuando el cuerpo ya no puede controlar su temperatura: la temperatura del cuerpo aumenta rápidamente, el mecanismo de sudoración falla y el cuerpo no puede enfriarse. Cuando ocurre un golpe de calor, la temperatura corporal puede subir a 106°F o más en 10 a 15 minutos. El golpe de calor puede causar una discapacidad permanente o la muerte si la persona no recibe tratamiento de emergencia.

Síntomas

Los síntomas del golpe de calor incluyen:

Confusión, estado mental alterado, dificultad para hablar

Pérdida del conocimiento (coma)

Piel caliente y seca o sudoración profusa

convulsiones

Temperatura corporal muy alta

Mortal si se retrasa el tratamiento

Primeros auxilios

Siga los siguientes pasos para tratar a un trabajador con golpe de calor:

Llame al 911 para atención médica de emergencia.

Quédese con el trabajador hasta que lleguen los servicios médicos de emergencia.

Mueva al trabajador a un área fresca y sombreada y quítele la ropa exterior.

Enfríe al trabajador rápidamente, usando los siguientes métodos:

Con un baño de agua fría o hielo, si es posible.

mojar la piel

Coloque paños húmedos fríos sobre la piel.

Remoja la ropa con agua fría

Haga circular el aire alrededor del trabajador para acelerar el enfriamiento.

Coloque paños húmedos fríos o hielo en la cabeza, el cuello, las axilas y la ingle; o empape la ropa con agua fría.

Agotamiento por calor

El agotamiento por calor es la respuesta del cuerpo a una pérdida excesiva de agua y sal, generalmente a través de la sudoración excesiva. Es más probable que el agotamiento por calor afecte:

Los ancianos

Personas con presión arterial alta

Aquellos que trabajan en un ambiente caluroso.

Síntomas

Los síntomas del agotamiento por calor incluyen:

Dolor de cabeza

Náuseas

Mareo

Debilidad

Irritabilidad

Sed

sudoración intensa

Temperatura corporal elevada

Disminución de la producción de orina

Primeros auxilios

Trate a un trabajador que tiene agotamiento por calor haciendo lo siguiente:

Lleve al trabajador a una clínica o sala de emergencias para evaluación médica y tratamiento.

Llame al 911 si no hay atención médica disponible.

Haga que alguien se quede con el trabajador hasta que llegue la ayuda.

Retirar al trabajador de la zona caliente y darle de beber líquidos.

Quítese la ropa innecesaria, incluidos los zapatos y los calcetines.

Refresque al trabajador con compresas frías o haga que el trabajador se lave la cabeza, la cara y el cuello con agua fría.

Fomente los sorbos frecuentes de agua fría.

Rabdomiolisis

La rabdomiolisis (rabdo) es una afección médica asociada con el estrés por calor y el esfuerzo físico prolongado. La rabdo provoca la rápida descomposición, ruptura y muerte del músculo. Cuando el tejido muscular muere, se liberan electrolitos y proteínas grandes al torrente sanguíneo. Esto puede causar ritmos cardíacos irregulares, convulsiones y daño a los riñones.

Síntomas

Los síntomas de la rabdo incluyen:

Calambres/dolor muscular

Orina anormalmente oscura (de color té o cola)

Debilidad

intolerancia al ejercicio

asintomático

Primeros auxilios

Los trabajadores con síntomas de rabdo deben:

Detener actividad

Beba más líquidos (de preferencia agua)

Busque atención inmediata en el centro médico más cercano.

Pida que lo revisen para ver si tiene rabdomiólisis (es decir, una muestra de sangre analizada para detectar creatina quinasa).

Para obtener más información, visite NIOSH Rabdomiolisis.

Síncope por calor

El síncope por calor es un episodio de desmayo (síncope) o mareo que generalmente ocurre al estar de pie por mucho tiempo o al levantarse repentinamente después de estar sentado o acostado. Los factores que pueden contribuir al síncope por calor incluyen la deshidratación y la falta de aclimatación.

Síntomas

Los síntomas del síncope por calor incluyen:

Desmayo (de corta duración)

Mareo

Mareos por estar de pie demasiado tiempo o levantarse repentinamente de una posición sentada o acostada

Primeros auxilios

Los trabajadores con síncope por calor deben:

Siéntese o acuéstese en un lugar fresco.

Beba lentamente agua, jugo claro o una bebida deportiva.

Calambres por calor

Los calambres por calor generalmente afectan a los trabajadores que sudan mucho durante la actividad extenuante. Esta sudoración agota los niveles de sal y humedad del cuerpo. Los bajos niveles de sal en los músculos causan calambres dolorosos. Los calambres por calor también pueden ser un síntoma de agotamiento por calor.

Síntomas

Calambres musculares, dolor o espasmos en el abdomen, los brazos o las piernas

Primeros auxilios

Los trabajadores con calambres por calor deben hacer lo siguiente:

Beba agua y tome un refrigerio o una bebida que reemplace los carbohidratos y electrolitos (como las bebidas deportivas) cada 15 a 20 minutos.

Evite las tabletas de sal.

Obtenga ayuda médica si el trabajador:

Tiene problemas del corazón.

Está en una dieta baja en sodio.

Tiene calambres que no desaparecen en 1 hora.

Sarpullido

El sarpullido por calor es una irritación de la piel causada por la sudoración excesiva durante el clima cálido y húmedo.

Síntomas

Los síntomas del sarpullido por calor incluyen:

Grupos rojos de granos o ampollas pequeñas

Por lo general, aparece en el cuello, la parte superior del pecho, la ingle, debajo de los senos y en los pliegues de los codos.

Primeros auxilios

Los trabajadores que tienen sarpullido por calor deben:

Trabaje en un ambiente más fresco y menos húmedo, si es posible.

Mantenga el área del sarpullido seca.

Aplique polvo para aumentar la comodidad.

No use ungüentos y cremas.