

## Enfermedades producidas por Calor

### PLATICA DE 5 MINUTOS

#### Calambres por calor

Espasmos musculares dolorosos causados por la pérdida corporal de sales minerales. Los calambres pueden producirse durante o después de la jornada de trabajo, y se previenen o alivian tomando líquidos ricos en sales (suero) por vía oral o si la deshidratación es moderada, por vía intravenosa, para una reposición rápida, previa valoración médica.

#### Agotamiento por calor

Éste se desarrolla como resultado de la pérdida de fluidos en el cuerpo a través de la transpiración, cuando un trabajador no ha tomado suficiente líquido, sales o ambos. Un trabajador con agotamiento por calor puede sudar, pero experimenta una debilidad extrema o fatiga, mareo, náuseas o dolor de cabeza. Su piel se humedece, su complexión se vuelve pálida y la temperatura de su cuerpo permanece normal o se eleva ligeramente. La víctima debe retirarse de la exposición al calor, descansar en un lugar fresco e ingerir líquidos ricos en sales.

#### Golpe de calor

El problema de salud más serio provocado por la exposición al calor, es causado por una falla en el organismo, especialmente en la sudoración que es el mecanismo que regula la temperatura del cuerpo.

La sudoración se detiene y el cuerpo no puede deshacerse de los excesos del calor. Algunos síntomas incluyen confusión mental, delirio, pérdida del conocimiento, convulsiones o coma; enrojecimiento, sequedad y temperatura elevada en la piel, también puede estar manchada o azulada.

Las víctimas pueden fallecer si no son atendidas rápidamente, solicite atención médica mientras retira a la víctima de la exposición al calor tiene que ser trasladada inmediatamente a un área fresca y su ropa empapada en agua fresca la víctima, debe ser ventilada la frescura en su cuerpo, no de líquidos por vía oral.



“Ahora que lo sabes... Cuidate”

Elaborado por: Dra. Cindy Díaz Puente