

Enfermedades relacionadas con el calor y primeros auxilios

Varias enfermedades relacionadas con el calor pueden afectar a los trabajadores. Algunos de los síntomas son inespecíficos. Esto significa que, cuando un trabajador hace trabajo físico en un ambiente cálido, cualquier síntoma inusual puede ser una señal de sobrecalentamiento.

Enfermedad relacionada con el calor	Síntomas y signos
Golpe de calor	• Confusión • Habla arrastrada • Pérdida del conocimiento • Convulsiones • Sudoración abundante o piel caliente y seca • Temperatura corporal muy alta • Frecuencia cardíaca acelerada
Agotamiento por calor	• Fatiga • Irritabilidad • Sed • Náuseas o vómitos • Mareo o sensación de desmayo • Sudoración abundante • Temperatura corporal elevada o frecuencia cardíaca acelerada
Calambres por calor	• Espasmos o dolor muscular • Generalmente en las piernas, los brazos o el tronco
Síncope por calor	• Desmayo • Mareo
Sarpullido por calor	• Grupos de protuberancias rojas en la piel • A menudo aparece en el cuello, la parte superior del pecho y los pliegues de la piel
Rabdomiólisis (descomposición muscular)	• Dolor muscular • Orina oscura o disminución de la producción de orina • Debilidad



Primeros auxilios

La norma de OSHA sobre [Servicios médicos y primeros auxilios](#) (Medical Services and First Aid standards) y la norma sobre [Servicios médicos y primeros auxilios en la construcción](#) (Medical Services and First Aid in Construction) exigen la disponibilidad inmediata de personal y equipo de primeros auxilios. Los primeros auxilios para las enfermedades relacionadas con el calor incluyen los siguientes principios:

- Lleve al trabajador afectado a un lugar más fresco (p. ej., a la sombra o con aire acondicionado).
- Enfríe al trabajador de inmediato. Use técnicas de enfriamiento activo, como:
 - Sumerja al trabajador en agua fría o en un baño de hielo. Prepare el baño de hielo colocando todo el hielo disponible en un recipiente grande con agua, una práctica habitual en los deportes. **Este es el mejor método para enfriar rápidamente a los trabajadores en una emergencia.**
 - Retire las capas exteriores de ropa, especialmente la ropa de protección pesada.
 - Coloque hielo o toallas frías y húmedas sobre la cabeza, el cuello, el tronco, las axilas y la ingle.
 - Use ventiladores para hacer circular el aire alrededor del trabajador.
- Nunca deje solo a un trabajador con una enfermedad relacionada con el calor. La enfermedad puede empeorar rápidamente. Permanezca con el trabajador.
- ¡En caso de duda, llame al 911!

La confusión, el habla arrastrada o la pérdida del conocimiento son señales de golpe de calor. **Cuando se presenten este tipo de síntomas, llame al 911 de inmediato y enfríe al trabajador con hielo o agua fría hasta que llegue la ayuda.**

Los trabajadores que son nuevos en el trabajo en ambientes cálidos tienen un mayor riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el calor. Consulte la sección [Protección de los trabajadores nuevos](#) (Protecting New Workers) de este sitio web para obtener más información. **Especialmente durante los primeros días de un trabajador, absolutamente todos los síntomas deben tomarse en serio. Debe permitirse que los trabajadores que presenten síntomas dejen de trabajar. Deben ser evaluados para determinar si padecen una posible enfermedad relacionada con el calor.**

