

Montana Ag Safety Program



Seguridad en la Temporada de Verano: Calor

La prevención es la clave para reducir las enfermedades relacionadas con el calor. Mientras no siempre es posible evitar trabajar durante el período de calor más intenso del día, hay medidas que se pueden tomar para hacerlo más tolerable.

- Asegure un suministro adecuado de agua potable. Considere una bebida con electrolitos durante períodos prolongados de sudor, pero evite bebidas con alto contenido de azúcar o cafeína.
- Beba agua antes de tener sed. Una buena regla general es beba un vaso de agua cada 15 minutos.
- Use ropa floja de colores claros, un sombrero (lo ideal es que sea de ala ancha y con protector para el cuello), loción de protección solar y gafas de sol. Vuelva a aplicar protección solar como se indica.
- Revise el pronóstico del clima con frecuencia, ya que las condiciones pueden volverse extremas rápidamente.
- Busque áreas de sombra natural o considere crear áreas de sombra donde no exista ninguna.
- Descanse en áreas frescas.
- Conozca las señas y síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor y tome medidas para corregir rápidamente.
- El golpe de calor puede ser fatal si no recibe tratamiento. Busque atención médica si de repente nota náuseas, temperatura corporal extremadamente elevada, confusión o enojo, dolor de cabeza punzante, pulso rápido, dificultad para hablar o pérdida del conocimiento.

Ajuste el trabajo lo antes posible y establezca expectativas reales, ninguna tarea es más importante que su vida.

Enfermedad por Calor	Síntomas	Tratamiento apropiado
Sarpullido por Calor	Piel roja con manchas de sarpullido o áreas con granos o pequeñas ampollas	Área afectada debe mantenerse seca y tratarse con almidón de maíz o talco. Descanse en un lugar fresco.
Síncope por Calor	Aturdimiento, desmayos o mareos	Traslade a la víctima a un lugar fresco. Debe acostarse y elevar los pies. Dele muchos líquidos fríos.
Calambres por Calor	Dolor en el estómago y/o piernas.	Detenga toda actividad física y beba mucha agua. Masajear los músculos afectados.
Agotamiento por Calor	Piel fría, pálida y húmeda; mareo; dolor de cabeza; calambre; náuseas o vómitos; debilidad; confusión e inconsciencia	Si está consciente, dele bastantes líquidos fríos. Retire el exceso de ropa y aplique trapos fríos. Comuníquese con los servicios médicos de emergencia
Golpe de Calor	Piel caliente y seca; temperatura de 105 grados o más; confusión; enojo; escalofríos; náuseas; mareo; inconsciencia, convulsiones; delirio	Comuníquese inmediatamente con los servicios médicos de emergencia. Traslade a la persona a un lugar fresco y mantenga la cabeza y los hombros elevados. Retire la ropa exterior y enfríe el cuerpo (p. ej., agua fría, toallas o sábanas mojadas o someta en el agua).

*Diagrama de Extensión Penn State

Estas reglas de seguridad fueron escritas y entregadas a usted para su seguridad. Su firma abajo indica que ha leído y entendió estas reglas y, además, que acepta la responsabilidad de siempre usar un buen criterio para hacer la seguridad en el trabajo su principal prioridad.

Firma: _____

Fecha: _____

Firma: _____

Fecha: _____

Firma: _____

Fecha: _____

Firma: _____

Fecha: _____

Firma: _____

Fecha: _____

Firma: _____

Fecha: _____

Firma: _____

Fecha: _____

Firma: _____

Fecha: _____

Firma: _____

Fecha: _____

Firma: _____

Fecha: _____

Firma: _____

Fecha: _____

Firma: _____

Fecha: _____

Firma: _____

Fecha: _____

Firma: _____

Fecha: _____

Firma: _____

Fecha: _____

Firma: _____

Fecha: _____

Firma: _____

Fecha: _____

Firma: _____

Fecha: _____

