



Sobrevivir al calor de Texas

Las enfermedades relacionadas con el calor son frecuentes en nuestros veranos brutalmente calurosos y húmedos de Texas y se presentan en diversas formas, incluidos inconvenientes menores, como quemaduras solares o sarpullidos, pero pueden progresar a algo mucho más significativo, como un golpe de calor. Las enfermedades graves por calor ocurren cuando el cuerpo no puede deshacerse del exceso de calor, lo que hace que aumente la temperatura central y la frecuencia cardíaca. El calor y la deshidratación también pueden afectar la concentración y los empleados pueden ser más propensos a sufrir accidentes. Con la educación y preparación adecuadas, las enfermedades y muertes relacionadas con el calor se pueden prevenir.

Enfermedades por calor en orden de mayor gravedad

Quemaduras solares • **Sarpullido por calor** • **Calambres** • **Agotamiento por calor** • **Estrés** • **Insolación**

Signos y síntomas de la enfermedad por calor:

- Mareos o dolor de cabeza
- Fatiga, debilidad
- Calambres
- Piel húmeda, pálida o pegajosa
- Cese de la sudoración, enrojecimiento de la piel
- Confusión
- Vómitos

Factores de riesgo personales para las enfermedades por calor:

- *Estilo de vida* : bebedores de cafeína, consumo de alcohol y nivel de condición física.
- *Tamaño corporal* : llevar exceso de peso afecta la regulación corporal de la temperatura.
- *Edad* : los jóvenes y los adultos mayores no se adaptan tan bien a los cambios de temperatura.
- *Enfermedades* : enfermedad cardíaca, diabetes y enfermedad previa relacionada con el calor.

Enlaces a recursos

- <https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/warning.html>
- <https://www.dhs.gov/publication/heat-stress-resources>
- <https://www.osha.gov/SLTC/emergencypreparedness/guides/heat.html>
- <https://www.weather.gov/safety/heat-illness>

Recursos TMLIRP

- Heat Stress for Public Employees: Seeing Red (DVD Disk #181)
- Heat Stress: Don't Lose Your Cool (DVD Disk #94)
- [Online Learning Center](#): Dealing with Heat Stress

Prevención de enfermedades por calor:

- El agua fría es mejor para lograr una hidratación óptima. Es importante no consumir en exceso bebidas deportivas.
- Asegúrese de dormir y alimentarse lo suficiente.
- Tomen descansos para tener tiempo de adaptarse al clima y cuidarse unos a otros.
- Use vestimenta de colores claros, holgada y ventilada.
- Eduque a los empleados para que conozcan los signos del agotamiento por calor.
- Planifique el trabajo en las horas más frescas del día y controle las condiciones utilizando una aplicación para el estrés por calor.
- Utilice protector solar SPF que bloquee los rayos solares UVA y UVB.

