Este material ha sido producido con la subvención número SH-39124-SH2 de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional del Departamento de Trabajo de los Estados Unidos. No refleja necesariamente las opiniones o políticas del Departamento de Trabajo de los Estados Unidos, ni la mención de nombres comerciales, productos u organizaciones implica el respaldo del Gobierno de los Estados Unidos.

FARMWORKER JUSTICE

JUSTICIA CAMPESINA

Prevención y respuesta a las enfermedades causadas por el calor

Farmworker Justice
Justicia Campesina

www.farmworkerjustice.org

Diciembre de 2022

Prevención y respuesta a las enfermedades causadas por el calor

Los trabajadores agrícolas pueden sufrir enfermedades por calor al trabajar intensamente bajo altas temperaturas y humedad. Para evitarlo:

- Bebe mucha agua fría (al menos cuatro vasos por hora. No es necesario que la bebas toda de una vez)
- Haz pequeños descansos y ponte a la sombra
- Utiliza ropa suelta de algodón
- Realiza las tareas más pesadas durante las horas más frescas del día
- Evita el alcohol o las bebidas con cafeína
- Vigila a tus compañeros de trabajo para detectar cualquier signo de enfermedad por calor

Los síntomas de la enfermedad por calor incluyen:

- Dolores de cabeza
- Mareos
- Irritabilidad
- Sed
- Náuseas
- Sudoración intensa
- Debilidad
- Temperatura corporal elevada

Si tienes estos síntomas, descansa, vete a la sombra, bebe mucha agua y refréscate.

Si no se tratan estos síntomas inmediatamente, puede producirse un **golpe de calor**, que es mucho más grave. Los síntomas de un golpe de calor incluyen:

- Piel caliente
- Dificultad para hablar
- Confusión/incapacidad para pensar con claridad
- Convulsiones
- Colapso
- Pérdida de conocimiento/desmayo

Qué hacer ante un golpe de calor

En caso de un golpe de calor, alguien debe **llamar al 911** para pedir una ambulancia. **Se trata de una emergencia médica**. Lleva a la víctima a una zona de sombra e intenta enfriar su cuerpo: aflójale y quítale la ropa pesada. Si está consciente y puede beber, asegúrate de que la persona beba líquidos fríos. Nunca dés nada de beber a una persona inconsciente. Pon toallas frías y húmedas o bolsas de hielo sobre su cuerpo, especialmente en la cabeza, el cuello, el tronco, las axilas y la ingle.

Si no estás seguro de que la persona tenga un golpe de calor, llama a una ambulancia y trátala como si estuviera sufriendo un golpe de calor, siguiendo las instrucciones anteriores. Esto podría salvarle la vida.