

SB026 - Trabajando en el Calor

¿Está en peligro?

Cada año, miles de trabajadores en EE. UU. sufren enfermedades por calor, siendo la construcción el sector más afectado. El golpe de calor es la enfermedad más grave y puede ser fatal. Llame al 911 si presenta síntomas como confusión, pérdida de conciencia o piel caliente y seca, y refrésquese de inmediato.

Está en riesgo si:

- Trabaja en condiciones calurosas y húmedas
- Realiza trabajo físico pesado
- Usa equipo que limita el flujo de aire

Signos de golpe de calor incluyen:

- Confusión o dificultad para hablar
- Pérdida del conocimiento
- Sudoración abundante o piel caliente y seca
- Temperatura corporal muy alta



El golpe de calor es una emergencia médica

Mueva al trabajador a un área fresca, retire la ropa extra y comience a enfriarlo de inmediato.

¡Protégete a ti y a los demás!

- Reconoce y responde a las enfermedades relacionadas con el calor
- Avise rápidamente si presenta síntomas a un supervisor y aprenda a responder en caso de emergencia, incluyendo los primeros auxilios
- Si notas posibles signos de agotamiento por calor o golpe de calor en ti mismo o en un compañero de trabajo, comienza a enfriar a la persona y llame inmediatamente al 911
- Tome 1 taza (8 oz.) de agua cada 15-20 minutos cuando trabajes en condiciones de calor
- NO esperes hasta tener sed para beber agua
- Si has estado sudando durante varias horas, tome bebidas deportivas que contengan electrolitos equilibrados
- Evita el consumo de alcohol y bebidas con alta cantidad de cafeína o azúcar
- Tome descansos frecuentes en áreas sombreadas, frescas o con aire acondicionado
- Quítate el equipo de protección personal y la ropa extra durante los descansos para ayudarte a enfriarte



Phone (407) 823-6300



EHS@ucf.edu



Office Location

Building 48 3512
Perseus Loop
Orlando, FL 32816-3500