



Identificación de las fases de las enfermedades relacionadas con el calor

Understanding the differences in the three levels of heat-related illnesses could help you save a life!

The truth is that preparation for working in hostile environments should begin well ahead of time through education, proper hydration both at home and work, and safety programs that promote a positive work environment and addresses these specific hazards.

Look around your immediate work site.

Where would be the closest shady spot to place someone with a heat-related illness?

Are there better alternatives available such as an air-conditioned conex box?

Consider the sun's position based on the time of day.

Where is your nearest clean water source?

Is it adequately stored and readily available?

How much is there?

Is there enough to potentially treat multiple patients with heat cramps?

What about electrolyte replacements?

¿Sabía Usted?

- Mobile Medical Corporation y su equipo de seguridad están comprometidos en asegurar un lugar de trabajo lo más seguro posible en todo tipo de ambientes.
- ¿Alguien tiene síntomas? Llame a su médico de guardia para una evaluación. No lo dude. Si cree que algo va mal, estamos aquí para ayudarle.
- ¿Ve algo que podría mejorar las condiciones de trabajo en un ambiente caliente? ¡Póngase en contacto hoy mismo con su médico en el sitio o con un miembro del equipo de seguridad!

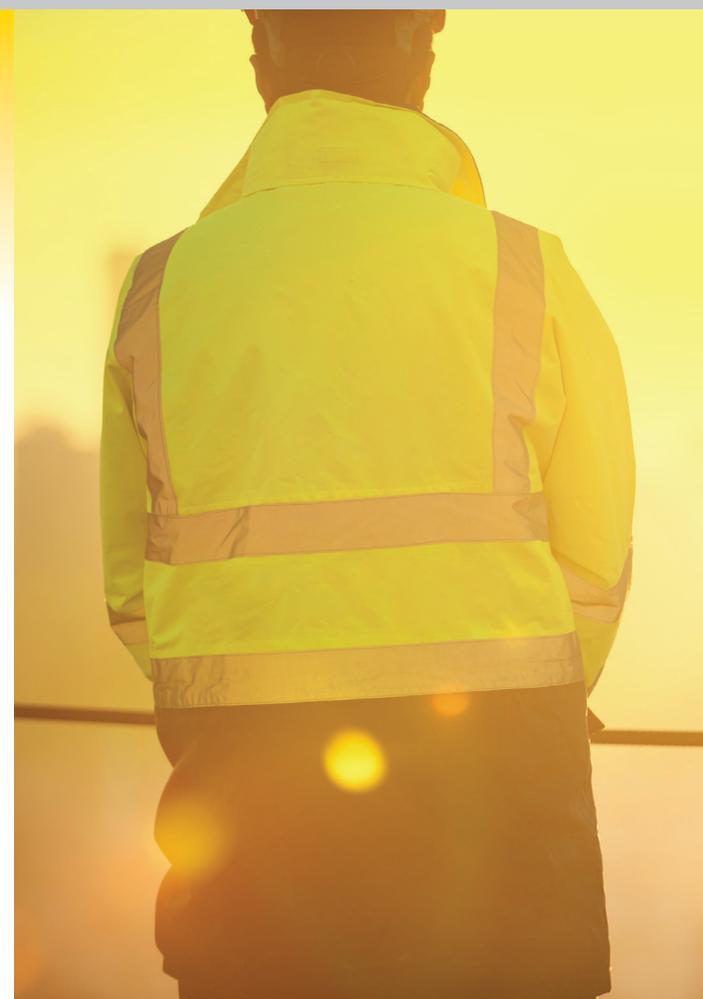
Mobile Medical Corporation (MMC) es una empresa certificada como propiedad de mujeres, fundada e incorporada en 1990 por Cynthia J. Latsko. MMC ofrece programas de gestión médica y de riesgos basados en soluciones para el sector de la construcción. Nuestro servicio incluye la administración de proyectos multiempresa para propietarios de instalaciones, contratistas y programas de seguros controlados por el propietario.

Servicios Ofrecidos:

- Servicios médicos in situ
- Pruebas de abuso de sustancias y administración por terceros
- Programas de gestión laboral
- Pruebas médicas de trabajo
- Verificación de credenciales
- Clínicas de salud para empresarios/afiliados



Servicios Médicos Laborales En sitio por Todo el País
Pittsburgh, PA • Cleveland, OH • Paramus, NJ • Kansas City, MO
888-662-8358 • www.mobmed.com



Calambres por Calor

Los calambres por calor, un tipo de enfermedad por calor, son espasmos musculares que se producen por la pérdida de una gran cantidad de sal y agua debido al ejercicio.

Signos y síntomas de los calambres por calor

Los calambres por calor se asocian a calambres en el abdomen, los brazos y las pantorrillas.

Tratamiento

- Detenga la actividad física, y trasládese a una zona fresca
- Beba agua o una bebida deportiva (lentamente, ingerir líquidos fríos demasiado rápido le provocará vómitos)
- No vuelva a la actividad física hasta que desaparezcan los calambres.

Tenga en cuenta que si empieza el día deshidratado, puede sufrir rápidamente calambres por calor sin necesidad de sudar mucho.

¿Cuándo debo buscar atención médica?

Si los calambres duran más de una hora, sigue una dieta baja en sodio o tiene antecedentes de problemas cardíacos.



Agotamiento por Calor

El agotamiento por calor es una afección cuyos síntomas pueden incluir sudoración intensa y pulso acelerado, resultado del sobrecalentamiento del cuerpo.

Signos y síntomas del agotamiento por calor

- Sudoración intensa
- Piel fría, pálida y húmeda
- Náuseas y vómitos
- Calambres musculares, debilidad y cansancio
- Mareos, dolor de cabeza o desmayos

Tratamiento

- Trasládese a una zona fresca
- Aflojese la ropa o quítese la ropa exterior pesada
- Beba agua a pequeños tragos
- Póngase paños o trapos húmedos y fríos sobre el cuerpo (con mucha precaución, un enfriamiento rápido puede ser peligroso)

¿Cuándo debo buscar atención médica?

Signos que duran más de una hora desde el inicio, vómitos o síntomas incontrolados o que empeoran.



Golpe de Calor



El golpe de calor, también conocido como insolación, es un tipo de enfermedad grave por calor que provoca una temperatura corporal superior a 104,0 °F y confusión.

Síntomas de un Golpe de Calor

- Temperatura del cuerpo alta con piel caliente, roja y seca
- Dolor de Cabeza
- Mareo
- Náuseas
- Confusión
- Pérdida de conciencia

Tratamiento

- Contacte inmediatamente con los servicios médicos de urgencia (se trata de una afección potencialmente mortal), así como con Primeros Auxilios in situ
- Traslade a la persona a un lugar fresco
- Ponga trapos fríos sobre la persona
- No administre líquidos por vía oral

