



## **TAKE 5** **Five Minute Safety Talks**

### **Enfermedades relacionadas con el calor – Agua, Descanso, Sombra**

#### **Agua**

La hidratación es esencial para prevenir enfermedades relacionadas con el calor, como el golpe de calor o el agotamiento por calor. Los síntomas asociados con el golpe de calor incluyen confusión, pérdida de conciencia y convulsiones. Los síntomas asociados con el agotamiento por calor incluyen dolor de cabeza, náuseas, mareos, debilidad, irritabilidad, confusión, sed y sudoración intensa. Busque atención médica de inmediato si usted o su compañero de trabajo experimentan estos síntomas.

Si está trabajando dos horas o más, es importante consumir líquidos con electrolitos (por ejemplo, bebidas deportivas, agua infundida con electrolitos, agua de coco, etc.). Las personas pierden sal y otros electrolitos cuando sudan. La pérdida sustancial de electrolitos puede causar calambres musculares y otros problemas de salud peligrosos. Para trabajos más cortos, el agua potable fría es suficiente. Beba al menos una taza (8 onzas) de agua cada 20 minutos mientras trabaja en el calor.

#### **Descanso**

La duración y la frecuencia de los descansos deben aumentar a medida que aumenta el estrés por calor. Los descansos deben durar lo suficiente como para que pueda recuperarse del calor. La duración del descanso depende del calor ambiental, así como de su nivel de actividad física y factores de riesgo personales. La ubicación de los descansos también importa. Si descansa en un lugar más fresco, estará listo para reanudar el trabajo más rápidamente. Los descansos deben durar más tiempo si no hay una ubicación fresca disponible. En condiciones de calor, omitir los descansos no es seguro. Asegúrese de descansar durante todos los períodos de descanso recomendados.

#### **Sombra**

Cuando trabaje al aire libre, descanse en un área sombreada, un vehículo con aire acondicionado, un edificio o tienda de campaña cercano, o un área con ventiladores y dispositivos de brumosis. Si trabaja en interiores, debe descansar en un área fresca o con aire acondicionado, lejos de fuentes de calor como hornos, calderas y calentadores.



Source: [www.osha.gov](http://www.osha.gov)

---

*To learn more about our online training, contact us  
at 844-8SAFETY or [info@safetymadesimple.com](mailto:info@safetymadesimple.com).*

---



**Fecha de presentación:** \_\_\_\_\_

**Nombre del moderador:** \_\_\_\_\_

**Reconocimiento:**

_____ Firma del empleado	_____ Firma del empleado	_____ Firma del empleado
_____ Firma del empleado	_____ Firma del empleado	_____ Firma del empleado
_____ Firma del empleado	_____ Firma del empleado	_____ Firma del empleado
_____ Firma del empleado	_____ Firma del empleado	_____ Firma del empleado

**Notas de la discusión en grupo / comentarios:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*To learn more about our online training, contact us  
at 844-8SAFETY or [info@safetymadesimple.com](mailto:info@safetymadesimple.com).*

\_\_\_\_\_