



# Toolbox Talks

## Spotlight on Safety



## El Agotamiento Y la Insolación

Trabajando en el sol que quema o durante tiempo caliente sin tomar una interrupción en un lugar fresco puede dirigir para calentar el agotamiento o insolación. Sobre la exposición a temperaturas y humedad altas puede dirigir rápidamente calentar el agotamiento. El agotamiento del calor es causado por la pérdida de líquidos de cuerpo y, en algunos casos, el agotamiento salado. El agotamiento del calor puede dirigir a la insolación, que es una emergencia médica porque el cuerpo no es capaz de mantenerse fresco.

### El Agotamiento

**Los síntomas:** Los primeros signos del agotamiento del calor son el dolor de cabeza, la sed, náusea, el mareo, sudar de profuso, y piel pálida y fresca. La persona está generalmente consciente pero podría desmayar.

**El tratamiento:** Cuando una persona muestra los síntomas del agotamiento del calor, él/ella debe ser tomada a un área sombreada fresca o en una habitación o el vehículo condicionada de aire. Tenga la persona abajo y que descansa. La víctima debe beber la abundancia de agua o bebidas deportivas. Si el agotamiento del calor persiste, la víctima debe ser tomada a la sala de la emergencia del hospital.

### La insolación

**Los síntomas:** Muchos de los mismos síntomas ocurren en cuanto al agotamiento del calor. Sin embargo, sudar parará, la piel tiene calor y seca, y la cara se pone roja. El individuo experimentará un dolor de cabeza severo, dificultad caminante, desorientación, y a veces desmayar.

**El tratamiento:** Esto es una situación de la emergencia que requiere la acción inmediata. Obtenga a la víctima la atención médica tan pronto como sea posible. Mientras tanto, mueve a la víctima a un lugar fresco, y además del tratamiento listó arriba para agotamiento de calor, aplica refresca, toallas mojadas.

### Previendo Agotamiento del Calor y/la Insolación:

- ▲ No coma muchos alimentos de grasa alta o de proteína alta antes de salir en el calor. Coma algo enciende y fácil de digerir.
- ▲ Beba la abundancia de agua. Las bebidas deportivas son también buenas porque ellos ayudan reemplaza los minerales usted pierde cuando usted sudó y el jugo diluido de fruta en la bebida transmite alguna vitamina C para proteger las células y los músculos del daño. Evite bebidas alcoholicas, las bebidas con cafeína, y los refrescos.
- ▲ Use la ropa afloja y ligera. El sombrero duro ayudará también sombra la cabeza del sol.
- ▲ Proteja la piel del sol con filtro solar porque quema al sol va más despacio el cuerpo la habilidad de disipar el calor.

El agotamiento del calor no es fatal, pero la insolación puede ser. Permanezca fresco, beba la abundancia de agua, y tome una interrupción si usted no se siente bien.