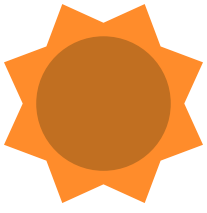


Insolacion Y Trabajador de Campo Abierto



EXPONERSE AL SOL ES LA FUENTE PRINCIPAL DE ESTRÉS POR CALOR PARA LOS TRABAJADORES DE CAMPO ABIERTO¹



ESTRÉS POR CALOR CINTRIBUYE A LOS PROBLEMAS DE SALUD DESDE SALPULLIDO A INSOLACION

Insolacion es el mas serio. Puede dañar el corazón, riñones y hígado y puede resultar en la muerte.

FACTORES PRINCIPALES QUE CONTRIBUYEN AL ESTRÉS POR CALOR³



MEDIO AMBIENTE

Temperatura del aire, humedad, el sol



TRABAJADOR

Hidratación, ropa, condiciones médicas, aclimatación (cómo reacciona tu cuerpo en un ambiente caliente)



TRABAJO

La cantidad de trabajo que hizo y que tanto esfuerzo tomo para terminar el trabajo

CONOCE TUS RIESGOS

Cada individuo responde al calor de diferente manera. Conoce tus factores personales de riesgo que puede incrementar tus el trabajo:³



La falta de aclimatación (cómo reacciona tu cuerpo en un ambiente caliente)



No buena condición física o peso no saludable



Edad



Resfriado, problema durmiendo y otras enfermedades menores



Desordenes que recurren en la piel (erupciones cutáneas, dermatitis, etc.)



Cafeína, drogas y alcohol pueden causar deshidratación



Insolaciones previas



Condiciones médicas pre-existent diabetes, desordenes en el corazón, dentro de otras



El uso de algunos medicamentos

USA ESTOS SIES PASOS SIMPLES PARA PROTEJERTE

- 1** Reconoce las señales y síntomas del estrés por calor
- 2** Ten cuidado con los síntomas de/por ti y de los demás
- 3** Usar bloqueador para el sol, un sombrero, ropa ligera y holgada
- 4** Toma agua contantemente - evita bebidas con alcohol y cafeína
- 5** Toma descansos en la sombra y más seguidos en días más calurosos
- 6** Entérese como su lugar de trabajo maneja el estrés por calor

¹Ontario Ministry of Labour, 2012.
²Chao T C, et al., 1981.

³WorkSafeBC, Preventing Heat Stress at Work, 2007.

Ir a: www.sunsafetyatwork.ca para mas informacion

Este proyecto esta financiado por la Asociacion Canadiense Contra el Cancer y Salud de Canada.

SUN SAFETY AT WORK