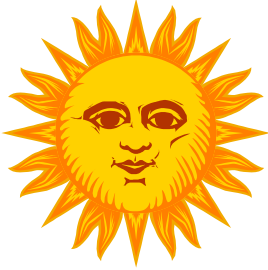


## Aquí viene el sol



*Trabajar una jornada de ocho o diez horas en el sol ardiente, sin casi unos minutos en un lugar frío, puede resultar en agotamiento por calor. Usted suda profusamente, su cara se vuelve roja como un tomate, y a veces sufre de una náusea leve.*

**Algunas veces el agotamiento por calor** lleva a un peligro con todavía más riesgo: insolación. Ya no está sudando. En vez de roja, su cara empieza a ponerse blanca o gris. Su respiración acelera y experimenta unos grandes mareos. Los expertos médicos denominan esto como una forma de shock. Si no se combate rápidamente, esta insolación bajo desarrollo, el shock puede resultar en la pérdida de consciencia y eventualmente la muerte.

**En la mayoría de los lugares limitados**, (registros de inspección, fosos, conductos, túneles, etc.), se comparte muy poco oxígeno, y las atmósferas tóxicas o combustibles pueden acelerar el agotamiento por calor/síndrome de insolación. Si usted está trabajando en un espacio limitado, asegurarse que el área esté ventilada para que el aire malo se bombee hacia afuera y aire bueno se bombee hacia adentro.

**No sea un héroe.** Salirse del sol y buscar alguna sombra donde puede bajar la temperatura de su cuerpo. Tomar tanta agua fría como pueda para compensar el sudor profuso que acompaña el esfuerzo físico (operar un martillo neumático, serruchar, perforar, arrastrarse a través de pasillos estrechos, etc.).

**El agotamiento por calor y la insolación** amenazan potencialmente la vida. Si usted o su compañero de trabajo muestran los síntomas indicados anteriormente, alguien debe llamar al 9-1-1 inmediatamente.

**Los trabajadores que usan camisetas** o no usan nada se arriesgan a quemaduras del sol serias, dolor, ampollas y daños a los tejidos. Pero, ¿no es el sol y las quemaduras del sol parte de trabajar todo el día en el sol? Sí, pero todo tiene su límite. Las quemaduras del sol pueden resultar en envenenamiento del sol y en algunos casos, requieren recuperación a largo plazo.

**La ciencia de medicina moderna** ha indicado que una exposición excesiva al sol puede causar cáncer de la piel. Los trabajadores de construcción pueden, sin querer, exponerse al sol excesivamente por la falta de usar una ropa protectora adecuada mientras está en el lugar de trabajo.

**Así que, cúbrase.** Estar bronceado es una cosa, tener cáncer es muy diferente. Debe usar ropa protectora para evitar quemaduras excesivas y dolorosas.

## Examen pequeño del calor del verano

1. ¿Cuál de las frases a continuación es verdadera?
- a. Las personas que se broncean fácilmente o que tienen la piel más oscura no se afectan por el calor del verano.
  - b. Un bloqueador solar con un factor de protección solar alto (SPF por sus siglas en inglés) elimina el riesgo de enfermedades relacionadas al calor.
  - c. Si usted está en buenas condiciones físicas, puede soportar el calor.
  - d. Ninguna de las anteriores.

**Respuesta:** d. Aunque la piel más oscura evita que se quemé tanto, no lo protege de temperaturas altas. Los bloqueadores solares no eliminan el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor. Y estando en buenas condiciones físicas, no evita que su cuerpo se caliente y pierda fluidos.

2. El calor es una condición que amenaza la vida. Verdadero o Falso

**Respuesta:** Verdadero. Las personas con insolación tienen una temperatura alta de cuerpo y su cuerpo entra en shock. Si no se trata, la persona se muere. Cuando su cuerpo pierde tanta agua, no puede regular la temperatura y se sobrecalienta.

*Este es un mensaje repetitivo: No sea un héroe. Salga del sol y busque alguna sombra donde puede bajar la temperatura de su cuerpo. Tome bastante agua. Sea bueno con sí mismo. Usted se lo merece. ¡Manténgase fresco!*