

## Heat Exhaustion

Heat exhaustion is most likely the culprit when a worker experiences an excessive loss of water and salt and is sweating profusely.



Among those most prone to heat exhaustion are employees who work in a hot environment, such as bakeries, laundries or outdoors, who have high blood pressure or who are elderly. Heat exhaustion symptoms include:

- Nausea
- Heavy sweating
- Muscle cramps
- Dizziness, confusion
- Clammy, moist skin
- Pale or flushed complexion
- Fast and shallow breathing
- Extreme weakness or fatigue
- Slightly elevated body temperature

According to the Arizona Department of Health Statistics, nearly 1,400 people in Arizona died between 2003 and 2012 from exposure to excessive natural heat due to weather conditions.

Employees working in hot environments should be trained in first-aid treatment of heat exhaustion.

### When workers succumb to heat exhaustion:

- Place them in a cool, shaded or air-conditioned area to rest.
- Help them drink plenty of water or other cool, nonalcoholic, noncaffeinated beverages.
- If possible, have them take a cool shower, bath, or sponge bath.

Also see the “Sun Protection” injury prevention card or visit [copperpoint.com](http://copperpoint.com) to view “Heat Stress,” a free online training video.

### Myths About Heat Stress

- **Medications and health conditions don’t affect one’s ability to work safely in the heat** – Health and medication can affect how the body handles working in high temperatures. Workers at risk in high temperatures include those who are obese and/or have diabetes or cardiovascular disease. Medications to control these ailments can affect a body’s ability to cool down.
- **Unlike heat exhaustion, there is no sweating with heat stroke** – Workers suffering from heat stroke may continue to produce sweat, as well as to show symptoms of confusion, loss of consciousness, seizures and high body temperature. Heat stroke is life-threatening and must be dealt with immediately: give first-aid treatment and call 911 for medical help.
- **Using salt tablets will restore electrolytes lost to sweating** – Do not use salt tablets unless a doctor approves their use. Workers should drink small amounts of water (1 cup per 15-20 minutes) to maintain good hydration. Eating regular meals and snacks provides enough salt and electrolytes to replace those lost through sweating, as long as enough water is consumed. However, drinking extreme amounts of water is harmful; workers should generally not drink more than 12 quarts (48 cups) in a 24-hour period.
- **Taking a work break in an air-conditioned area will ruin workers’ acclimatization** – Air-conditioned break areas offer an effective way to cool down.

Source: CDC, NIOSH

3030 N 3rd Street | Phoenix AZ 85012-3068  
602.631.2300 or 800.231.1363 | [copperpoint.com](http://copperpoint.com)



A.M. Best assigned CopperPoint and its subsidiaries an A- Excellent XII with a “stable outlook”

## Agotamiento por Calor

**Al perder un trabajador agua y sal de su cuerpo y suda profusamente, lo más probable es que se trate de agotamiento por calor.**

Los más propensos al agotamiento por calor son los que trabajan en ambientes con mucho calor, como panaderías, lavanderías o al aire libre, aquellos que sufren de hipertensión y las personas mayores. Los síntomas del agotamiento por el calor incluyen:

- Náuseas
- Sudoración profusa
- Calambres musculares
- Mareo, confusión
- Piel viscosa, húmeda
- Palidez o enrojecimiento
- Respiración superficial rápida
- Fatiga o debilidad excesiva
- Temperatura corporal levemente elevada



Según el Departamento de Estadísticas de la Salud de Arizona, casi 1,500 personas en el estado murieron entre 1992 y 2009 por exponerse al calor natural excesivo debido a condiciones climáticas.

Deberá capacitarse a los empleados que trabajen en ambientes de mucho calor a ofrecer primeros auxilios del agotamiento de calor.

### Cuando algún trabajador sufra de agotamiento por calor:

- Llévelo a descansar a un lugar fresco que tenga sombra o aire acondicionado.
- Ayúdele a beber bastante agua o alguna bebida fresca no alcohólica, sin cafeína.
- De ser posible, llévelo a darse una ducha con agua refrescante, la bañera o un baño de esponja.

También vea la tarjeta de prevención de lesiones "Protección contra el sol" o visite [copperpoint.com](http://copperpoint.com) para ver "Estrés por el calor" en SafetyNet, una biblioteca en

línea gratuita de videos de capacitación.

### Mitos sobre el Estrés por el calor

- **Medicamentos y la salud no afectan la capacidad para trabajar sin peligros en el calor.** Su estado de salud y los medicamentos pueden afectar cómo funciona el cuerpo en el calor excesivo. Los trabajadores a riesgo en las temperaturas altas incluyen quienes sean obesos, o tengan diabetes o enfermedad cardiovascular, ya que las medicinas que controlan estas condiciones pueden afectar la capacidad del cuerpo para mantenerse fresco.
- **A diferencia del agotamiento por calor, no se suda con la insolación.** Trabajadores que sufren de un golpe de calor o insolación, pueden seguir sudando, así como presentar síntomas de confusión, pérdida de consciencia, convulsiones y temperatura corporal elevada. Un golpe de calor pone en peligro la vida y deberá tratarse cuanto antes: preste primeros auxilios y llame al 911 para ayuda médica.
- **Las tabletas de sal recuperan los electrolitos que se pierden al sudar.** No use tabletas de sal a menos que su médico lo indique. Deberá beber pequeñas cantidades de agua al trabajar para mantenerse bien hidratado (1 taza cada 15 a 20 minutos). Las comidas y refrigerios acostumbrados ofrecen suficiente sal y electrolitos para reponer los que pierda al sudar, con tal de que consuma suficiente agua. Sin embargo, beber una cantidad excesiva de agua puede causarle daño; trabajadores en general no deberán limitarse a no beber más de 12 cuartos ó 48 tazas en un período de 24 horas.
- **Descansar en un área con aire acondicionado arruinará la climatización de los trabajadores.** Áreas de descanso con aire acondicionado son un modo eficaz para que los trabajadores se refresquen.

Fuente: CDC, NIOSH



3030 N 3rd Street | Phoenix AZ 85012-3068  
602.631.2300 or 800.231.1363 | [copperpoint.com](http://copperpoint.com)



A.M. Best calificó a CopperPoint y sus subsidiarias con una A- (ExcelenteXII) con un "panorama estable".