









# HECHOS QUE UNO DEBE SABER SOBRE EL ESTRÉS POR CALOR

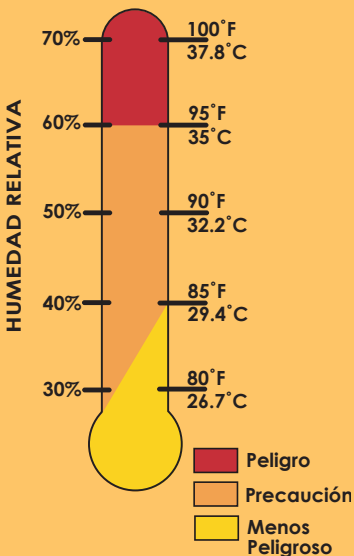
-  Cuando el cerebro señala que el cuerpo tiene sed, usted ya está deshidratado.
-  La mayoría de las personas se encuentran crónicamente deshidratadas antes de comenzar el día de trabajo.
-  La causa #1 de la fatiga diurna es la falta de agua.
-  Dentro del cuerpo se produce la mayoría del calor causante de estrés. El clima caliente acelera la acumulación de calor.
-  Después de solo tres horas, una persona de 68 kilos (150 libras) bajo actividad moderada, puede llegar a perder 2 litros (1/2 galón) de agua.
-  Los primeros síntomas de cansancio por calor pueden incluir dolor de cabeza, mareos, debilidad e irritabilidad.
-  Los síntomas más avanzados de cansancio por el calor son la palidez y humedad en la piel, malestar de estómago, vómitos y desmayos.
-  Es mejor tomar cantidades moderadas de agua con frecuencia que grandes cantidades con menor frecuencia ( es preferible el gota a gota que una inundación).

+ ALTA TEMPERATURA

+ ALTA HUMEDAD

+ TRABAJO FISICO

= ENFERMEDAD POR CALOR



Promedio de temperaturas anuales de las ciudades en Arizona y California. Los colores representan los niveles de precaución/peligro de estrés por calor a una humedad relativa de 40%

	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Set	Oct
Bakersfield	84	92	98	96	90	80
El Centro	94	104	108	106	101	90
Flagstaff	68	78	82	79	74	71
Phoenix	93	101	104	103	99	89
Prescott	74	85	88	86	81	71
Tucson	91	99	99	98	95	86
Yuma	94	102	106	105	102	91

Marcador de libro es una cortesía de:  
Western Center for Risk Management Education  
University of Arizona Cooperative Extension  
University of California, Berkeley

