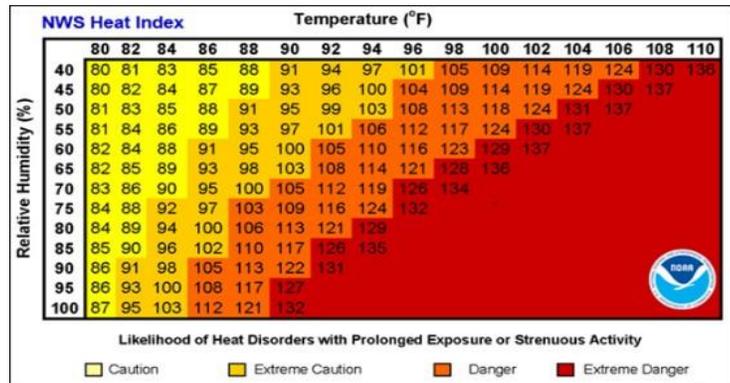


# Alerta Sanitaria: Estrés térmico

La minería en zonas de trabajo calurosas durante el verano puede causar graves problemas de salud a los mineros. Todo el mundo debe reconocer los peligros del estrés térmico y los operadores mineros deben proporcionar formación para reconocerlo, así como vigilancia y equipos de protección individual.



## Síntomas del estrés térmico:

- La piel está caliente, normalmente seca, enrojecida o manchada.
- La temperatura corporal es superior a 105° F.
- La víctima puede estar confusa. La cara puede estar pálida o enrojecida. Victim may be confused.
- Calambres musculares por pérdida de sodio.

## Prevención del estrés térmico:

- Proporcionar agua potable fresca cerca de los mineros.
- Anime a los mineros a beber un vaso de agua cada 15 o 20 minutos.
- Evite las bebidas con cafeína y grandes cantidades de azúcar.
- Utiliza protectores solares, ropa protectora adecuada y sombra.
- Utilizar controles administrativos para rotar a los mineros en los trabajos calientes.
- Programe las tareas pesadas en las horas más frescas del día

## Tratar los síntomas:

### Qué hacer:

- + Retira al minero de la zona caliente.
- + Aplicar paños húmedos y fríos.
- + Dar agua si el minero está despierto.
- + Busque atención médica si no hay mejoría.

### Qué no hacer:

- Aplicar hielo directamente sobre la piel.
- Deje que el minero se enfríe tanto que empiece a temblar.
- Deja en paz al minero.