



F
O
R

Y
O
U

H
E
A
L
T
H

¿Me puedo enfermar por el calor?

F.Y.I.

Palabras del vocabulario

- Enfermedad por calor
- Golpe de calor
- Calambres
- Recalentarse

Últimamente, han habido muchas historias en las noticias sobre trabajadores del campo que se enferman mucho debido al calor. Muchos trabajadores del campo piensan que ellos no se pueden enfermar por el calor porque ya están acostumbrados a trabajar bajo el sol. La verdad es que cualquiera puede enfermarse por el calor, hasta en días nublados. Así que aprendamos alguna información importante que te mantendrá seguro mientras trabajas.

Primero, entendamos cómo te puede lastimar el calor

Cuando estás trabajando duro y está caliente y húmedo afuera, tu cuerpo hace más calor de lo normal. Entonces, la temperatura de tu cuerpo sube. Cuando esto pasa, tu cuerpo se calienta demasiado. Cuando tu cuerpo se recalienta, empieza a sudar. Si estás sudando mucho, debes tomar mucha agua y descansar. Esto ayudará a que tu cuerpo vuelva a su temperatura normal. Si no haces estas cosas, te puedes enfermar debido al calor.

¿Cómo sabes si te estás enfermando por el calor? ¿Qué debes hacer si te enfermas?
Aquí están las señales y los síntomas de la enfermedad por calor y unos consejos sobre qué hacer.



En la etapa de “Precaución” tienes una forma leve de la enfermedad por calor. Necesitas tratarla lo más pronto posible para que puedas mejorarte rápidamente.

Puedes sentir estas cosas:

- ✓ Mucha sed
- ✓ Cansado
- ✓ No puedes trabajar tan rápido como normalmente lo haces.

Haz estas cosas:

- ✓ Descansa bajo la sombra.
- ✓ Toma mucha agua.
- ✓ Espera hasta que te sientes mejor para empezar a trabajar otra vez.



Cuando estás en la etapa de “Alerta”, estás muy enfermo. Si tratas las señales o síntomas y no te sientes mejor, debes ir al doctor inmediatamente.

Puedes sentir estas cosas:

- ✓ Mareado
- ✓ Ganas de vomitar
- ✓ Dolor de cabeza
- ✓ Calambres en tu estómago, piernas o brazos
- ✓ Agotado

Haz estas cosas:

- ✓ Dile a tú supervisor sobre tus señales y síntomas.
- ✓ Descansa bajo la sombra.
- ✓ Toma mucha agua.
- ✓ Si no te sientes mejor después de un rato o si te sientes peor, entonces ve al doctor.



Cuando estás en la etapa de “Peligro,” tu cuerpo está en problemas. Puedes tener el tipo de enfermedad por calor más serio que es el golpe de calor. El golpe de calor es una emergencia médica. Si no lo tratas, puedes morir. Necesitas ir a la sala de emergencias inmediatamente. Recuerda de estar pendiente de tus compañeros de trabajo. El golpe de calor puede enfermarte tanto que no puedes cuidar de ti mismo.



(continuada)

Puedes sentir algunas de estas cosas:

- ✓ Tu piel puede estar caliente y seca.
- ✓ Tu corazón puede latir muy rápido.
- ✓ Te puede costar respirar.
- ✓ Puedes sentirte confundido.
- ✓ Puedes desmayarte.

Haz esto por la persona que tiene el golpe de calor:

- ✓ ¡Llévalo a la sala de emergencias! o
- ✓ Pídele ayuda a tu supervisor y llama al 911.
- ✓ Mientras esperas ayuda, lleva a la persona a un área fresca o que descance bajo la sombra.
- ✓ Si la persona está consciente, dale agua.
- ✓ Si es posible, échale agua fría en la ropa y abanícale su cuerpo.

¿Qué puedes hacer para prevenir la enfermedad por calor?

- ✓ Toma un litro de agua cada hora, aun cuando no tengas sed.
- ✓ No tomes bebidas alcohólicas, como cerveza, durante los días de trabajo.
- ✓ No tomes bebidas con azúcar y cafeína, como la soda y el café, mientras trabajas. Estas bebidas hacen que tu cuerpo pierda agua.
- ✓ Toma descansos cortos cada hora que trabajes. Tomar un descanso de 5 minutos ayuda, especialmente en los días muy calientes.
- ✓ Toma un descanso bajo un árbol cercano o un área con sombra. La sombra te ayuda a refrescarte.
- ✓ Usa ropa de algodón con colores claros, una camisa de manga larga, y un sombrero de ala ancha. Estas cosas ayudarán a mantener tu cuerpo fresco y que el sol no te pegue en la piel.



Vocabulario y Definiciones

Enfermedad

por calor:

Una enfermedad por calor pasa cuando la temperatura del cuerpo sube y llega a un nivel muy peligroso. El cuerpo hace o absorbe más calor del que puede echar fuera. El cuerpo usualmente se refresca al sudar. Algunas veces sudar no es suficiente y la enfermedad por calor puede pasar. La enfermedad por calor puede ir de una enfermedad muy leve, como un sarpullido en la piel, a una enfermedad más seria, como el golpe de calor.

Golpe de calor: Es la enfermedad por calor más peligrosa. Pasa cuando la temperatura de tu cuerpo sube a más de 106° F. Puede llevar a la muerte, si la persona no obtiene atención médica inmediatamente.

Calambres: Es un dolor que se siente cuando un músculo se pone muy apretado.

Recalentar: Ponerse muy caliente al punto en que puede hacerte daño.



¿Me puedo enfermar por el calor? Nombre: _____

Hoja de Práctica Fecha: _____

➤ ¿Qué le pasa a Carlos?

Un día, Carlos estaba recogiendo tomates y se sentía un poco cansado. El pensó que era por las cervezas que tomó en la fiesta de anoche. No estaba muy caliente afuera, pero estaba muy húmedo y no había briza. Él estaba sudando mucho. Una hora después, Carlos sintió mucha sed, pero el agua estaba muy lejos, así que decidió no tomarla, y siguió trabajando. En el almuerzo, Carlos comió poco y se tomó una soda, y regresó a trabajar. Dos horas más tarde, se sintió con ganas de vomitar. Se sintió mareado y tenía un dolor de cabeza muy fuerte. Estaba agotado. Él se preguntaba qué le pasaba.

1. ¿Carlos tiene la enfermedad por calor? ¿Cuáles son algunos de sus síntomas?

2. ¿Cuáles son algunas de las cosas que Carlos debió haber hecho?

➤ ¿Sabes cómo prevenir la enfermedad por calor?

Mira las ilustraciones de abajo y haz una lista de las cosas que puedes hacer para prevenir la enfermedad por calor.



Ejemplo:

1. Tomar un litro de agua cada hora.
2. _____
3. _____
4. _____

➤ Llena el espacio en blanco:

Escucha cuidadosamente a tu profesor y llena el espacio en blanco con la palabra correcta.

1. Cualquiera se puede enfermar por el _____, incluso si has trabajado bajo el calor toda tu vida.
2. Las horas más peligrosas para trabajar afuera son cuando está _____ y húmedo, y no hay briza. Te puedes enfermar por el calor, aun si el sol no está afuera.
3. Puedes trabajar más horas y mantener un ritmo de trabajo más rápido, si le das a tu cuerpo la oportunidad de refrescarse en la _____ por cinco minutos cada hora.
4. La ropa que es de algodón, ligera y que queda holgada mantendrá tu piel _____. No te olvides de proteger tu cuello y la cara con un _____ de ala ancha.

Plan de la lección

¿Me puedo enfermar por el calor?

Materiales necesarios	Copias	Tiempo estimado
<ul style="list-style-type: none"> • Pizarrón blanco y marcadores • Lápices 	<ul style="list-style-type: none"> • La lección “¿Me puedo enfermar por el calor?” • Hoja para la “Actividad Auditiva” • Hoja de Práctica • Examen de entrada y evaluación del taller 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Hora

NOTA PARA EL INSTRUCTOR: Para ajustar el nivel de lenguaje y de las experiencias educativas de los participantes, las actividades orales y o en grupos se pueden substituir por la lectura, la escritura, práctica de habilidades, el examen de entrada y de evaluación del taller.

Elementos	Actividades	Notas
Preparación	<ul style="list-style-type: none"> • Introduzca el tema Tiempo: 5 minutos • Haga el examen de entrada Tiempo: 5 minutos • Presente el vocabulario nuevo Tiempo: 5 minutos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué han escuchado de la enfermedad por calor? 2. ¿Cómo puede protegerse de la enfermedad por calor? • Reparta el examen de entrada y pídale a los estudiantes que se lo devuelvan al terminar. • Escriba las palabras del vocabulario en el pizarrón y pídale a los estudiantes que las lean en voz alta. Pregúntele a los estudiantes si saben lo que ellas significan. Deles las definiciones (Use la lección “¿Me puedo enfermar por el calor?”)
Instrucciones	<ul style="list-style-type: none"> • Lea la lección “¿Me puedo enfermar por el calor?” Tiempo: 10 minutos • Identifique las palabras del vocabulario en la lectura Tiempo: 5 minutos • Reparta y revise la <i>hoja de práctica</i> con los estudiantes y pídale que la completen Tiempo: 25 minutos 	<ul style="list-style-type: none"> • El instructor dirige la lectura guiada del tema. • Los estudiantes identifican las palabras del vocabulario al circularlas en la lección. • Actividad 1: Los estudiantes tienen 10 minutos para responder esta actividad. • Actividad 2: Pídale a los estudiantes que vean las ilustraciones dadas y la lección de salud “¿Me puedo enfermar por el calor?”, para responder esta actividad. Los estudiantes tienen 5 minutos para completar esta actividad. • Actividad 3: Use la hoja para la “Actividad Auditiva” y siga las instrucciones especificadas. Los estudiantes tienen 10 minutos para responder esta actividad.
Evaluación del concepto	<ul style="list-style-type: none"> • Haga el examen de evaluación del taller Tiempo: 5 minutos 	<ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes completan el examen de evaluación del taller.

Actividad para la comprensión auditiva
Llena el espacio en blanco

Propósito: Practicar la comprensión al escuchar

Tiempo: 10 minutos

1. Dígale a sus estudiantes que en esta actividad ellos practicarán su habilidad de comprender al escuchar.
2. Dígales que usted va a leer 4 oraciones en voz alta.
3. Mientras usted las lea, ellos necesitarán reconocer la palabra que falta para que así la puedan apuntar en el espacio en blanco en su hoja de práctica.
4. Si es necesario, repita las oraciones dos veces más.
5. Una vez que los estudiantes hayan llenado los espacios, escriba las palabras que faltaban en el pizarrón para que los estudiantes puedan asegurarse que las han escrito correctamente.
6. Repita cada oración en voz alta, con la palabra correcta insertada.

Llena el espacio en blanco.

1. Cualquiera se puede enfermar por el **CALOR**, aunque hayas trabajado bajo el calor toda tu vida.
2. Las horas más peligrosas para trabajar afuera son cuando está **CALIENTE** y húmedo, y no hay briza. Te puedes enfermar por el calor, aun si el sol no está afuera.
3. Puedes trabajar más horas y mantener un ritmo de trabajo más rápido, si le das a tu cuerpo la oportunidad de refrescarse en la **SOMBRA** por lo menos cinco minutos cada hora.
4. La ropa que es de algodón, ligera y que queda suelta, mantendrá tu piel **FRESCA**. No se te olvide proteger el cuello y la cara con un **SOMBRERO** de ala ancha.



¿Me Puedo Enfermar por El Calor?

Post-Evaluación

Fecha: _____

Nombre: _____

Circula la respuesta correcta.

1. ¿Puedes enfermarte debido al calor?

Sí No

2. ¿Cuál de las siguientes señales puede ser un aviso de que sufres insolación?

- a. tienes mucha sed
- b. tienes mareos
- c. sufres confusión
- d. todos los anteriores

3. ¿Qué puedes hacer para prevenir una insolación?

beber descansar
muchas agua bajo el sol

4. La *insolación* puede hacer que la temperatura de tu cuerpo se eleve hasta 106°F y llevarte a la muerte.

Verdadero Falso

5. ¿Puedes tener una insolación aun estando el día nublado?

Sí No

Total de Aciertos: _____

¿Cómo sabes si estás sufriendo de insolación? (no calificar)
