

# CONTROLANDO LA INSOLACIÓN

Los trabajadores agrícolas pueden sufrir agotamiento al estar trabajando duro bajo condiciones de altas temperaturas y humedad. Para prevenir esta condición:

- Tome suficiente agua fría (por lo menos 1 taza cada 20 minutos)
- Tome descansos cortos y frecuentes en la sombra
- Utilice ropa de algodón liviana y suelta
- Realice los trabajos pesados en las horas más frescas del día
- Evite el alcohol o las bebidas con cafeína



Los primeros síntomas del agotamiento incluyen:

- Dolor de cabeza
- Mareos
- Mucha sed
- Náusea
- Mucho sudor
- Debilidad
- Piel pálida y pegajosa

Si tiene estos síntomas, descanse, muévase a la sombra, tome mucha agua y refrésquese.

Si no se trata el agotamiento inmediatamente, puede ocurrir una insolación, que es un síntoma mucho más serio. Los síntomas de la insolación son:

- Piel seca, pálida y sin sudor
- Piel roja y caliente
- Confusión
- Convulsiones
- Pérdida del conocimiento

En caso de insolación, el trabajador debe buscar ayuda médica inmediatamente. Mueva a la víctima hacia un lugar fresco y con sombra, y trate de enfriar el cuerpo: suelte y remueva ropa pesada, haga que la persona beba agua fría, y pase una toallita mojada por la piel.

