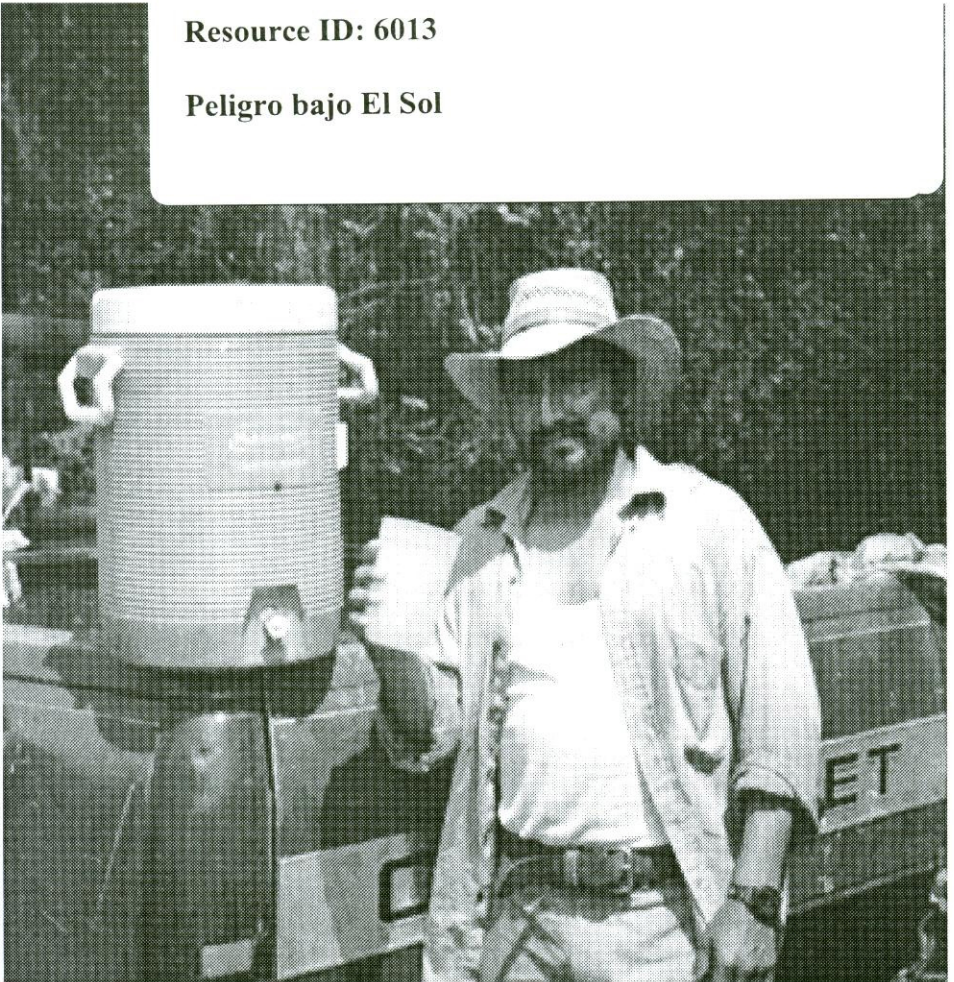


# Peligro bajo el sol

**¡Protégete, toma agua!**

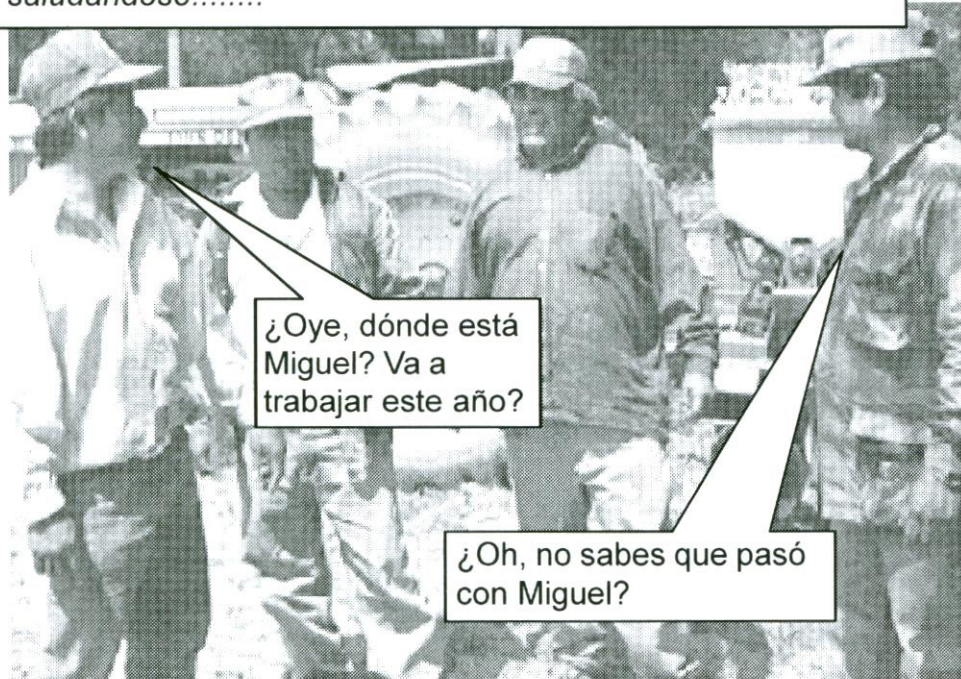
Resource ID: 6013

Peligro bajo El Sol





Es el comienzo de la temporada y los amigos están saludándose.....



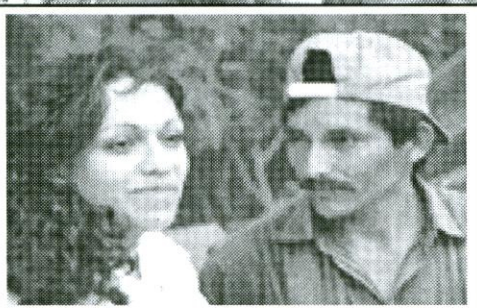
¿Oye, dónde está Miguel? Va a trabajar este año?

¿Oh, no sabes que pasó con Miguel?



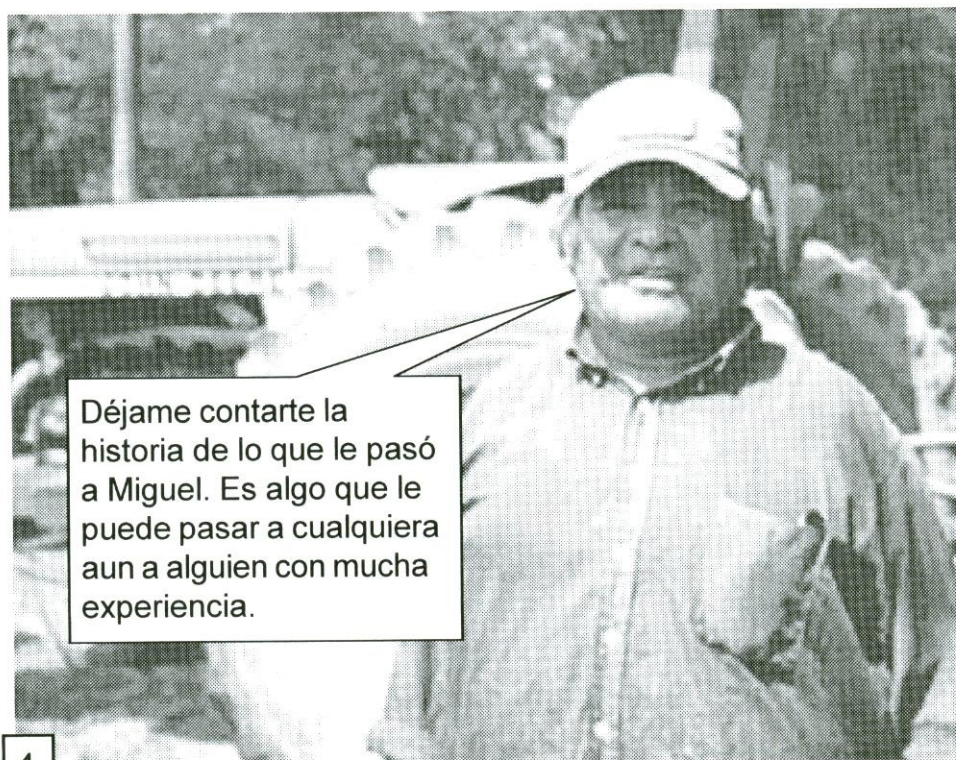
No. ¿Qué le pasó?

Miguel se enfermó el año pasado. Todavía no se ha recuperado bien y se quedó con su familia en casa este año.

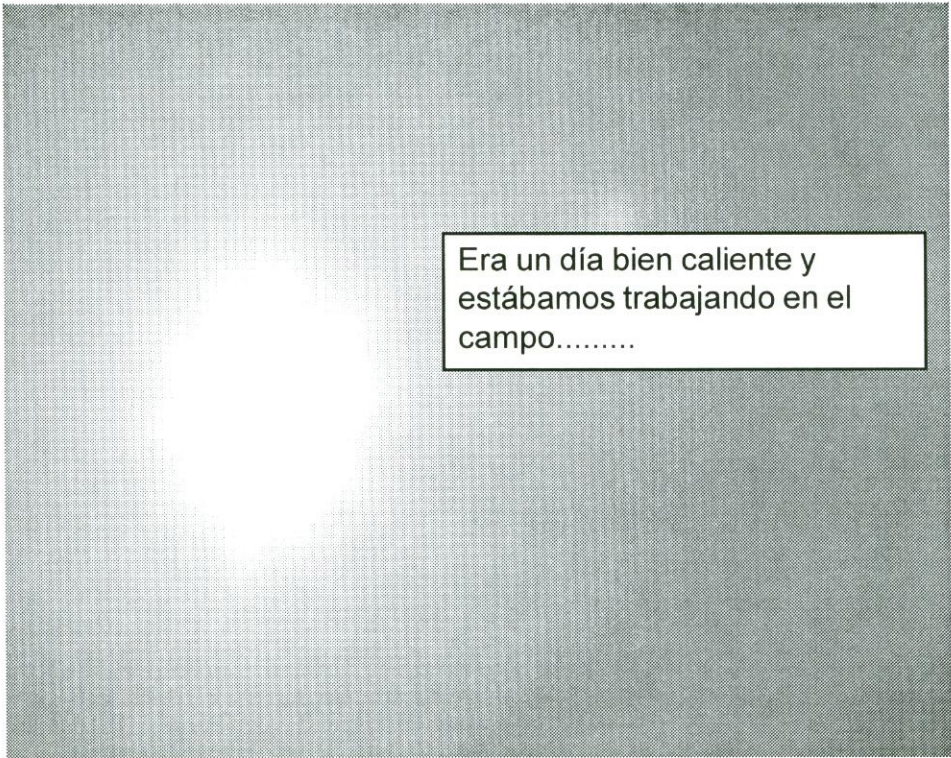


Miguel con su esposa, Rosa, antes de enfermarse.

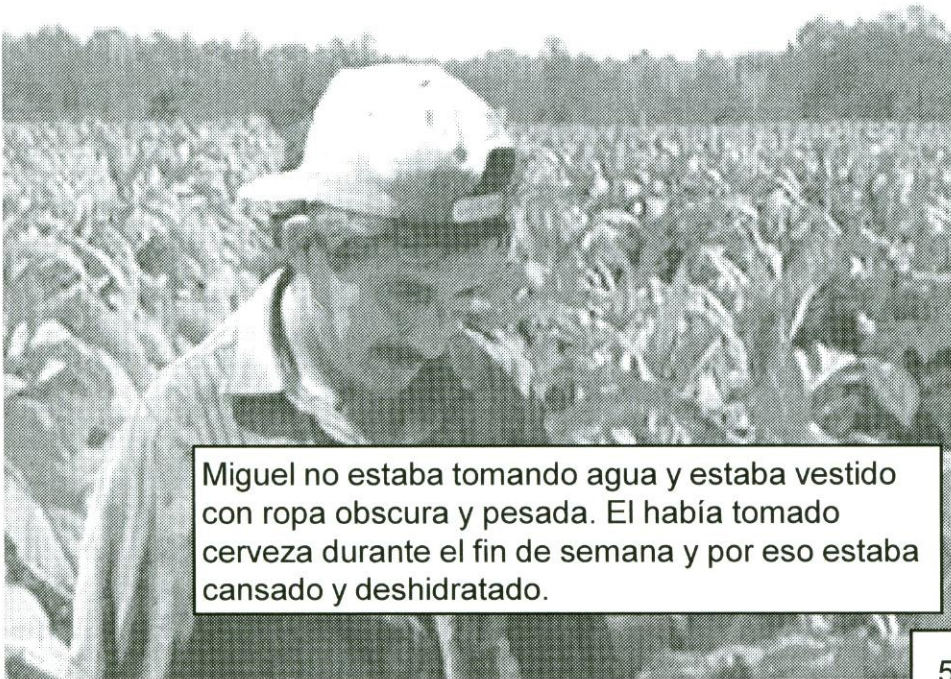






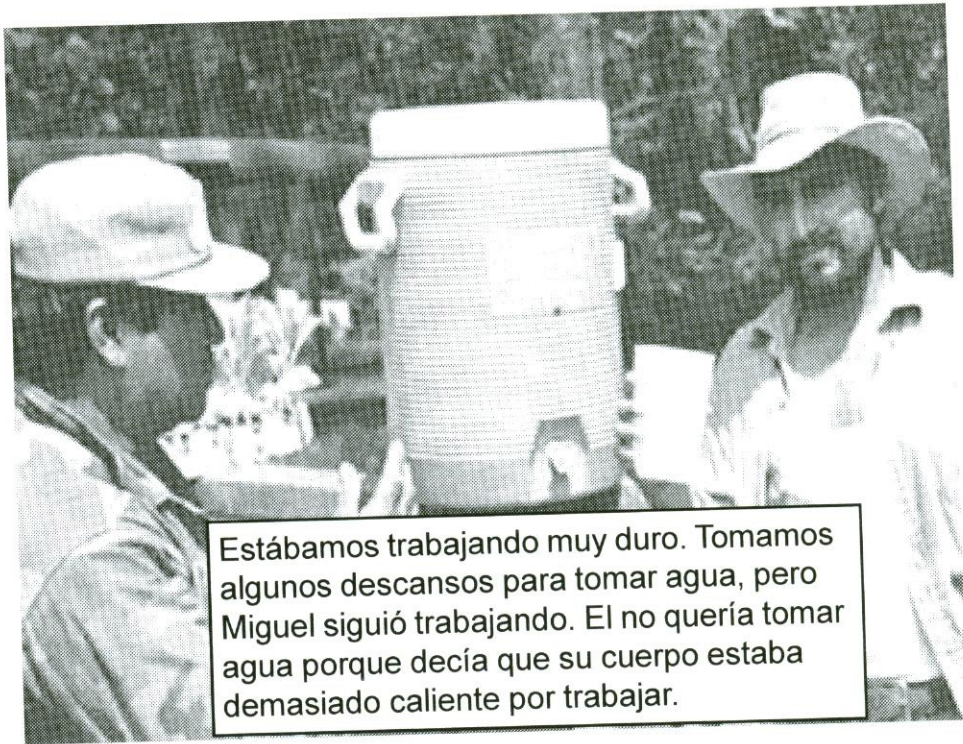


Era un día bien caliente y estábamos trabajando en el campo.....



Miguel no estaba tomando agua y estaba vestido con ropa oscura y pesada. El había tomado cerveza durante el fin de semana y por eso estaba cansado y deshidratado.





Estábamos trabajando muy duro. Tomamos algunos descansos para tomar agua, pero Miguel siguió trabajando. El no quería tomar agua porque decía que su cuerpo estaba demasiado caliente por trabajar.



Al rato Miguel se veía enfermo. Su piel se veía caliente, pero no estaba sudando. También estaba confuso.

¿Miguel estás bien?

Sí, estoy bien, un poco cansado no más. Tal vez, es el tabaco o algo.





Nosotros seguimos trabajando. Al rato, yo me tomé un descanso para tomar agua. Cuando regresé al grupo, encontré a Miguel tendido en la tierra.

¡Ayúdame!



Miguel estaba inconsciente y respiraba rápidamente. Así que le grité a los demás para que vinieran a ayudar.

Mandamos a otro trabajador a decirle al patrón y a llamar a una ambulancia al 911\*.



\*911 es el número de teléfono para emergencias en los Estados Unidos. Cuando hable, diga "jelp" (ayuda en inglés) y "Spanish" y espere en la línea hasta que una persona le conteste en español.





Llevamos a Miguel a la sombra debajo de un árbol.

Le aflojamos la ropa y le quitamos sus zapatos. También pusimos toallas mojadas en su frente, cuello y sobacos. Nos quedamos con él hasta que llegó la ambulancia.

La ambulancia llevó a Miguel al hospital. Después de dos semanas en el hospital, Miguel se regresó a México.







Yo no quiero enfermarme como Miguel.

¿Qué tenía Miguel?  
¿Qué le pasó que ya no puede trabajar en el campo?


El sol y el calor causó ¡la insolación!



¡Ay, yo no sabía que el calor fuera tan peligroso!


Cualquiera se puede enfermar o hasta morir por causa del sol. **Lo bueno es que la insolación se puede prevenir.** Necesitamos tener mucho cuidado cuando trabajamos en el sol y la humedad.






Pobre Miguel. ¿Qué pudo haber hecho para que no se enfermara?

Bueno, lo más importante para prevenir la insolación es tomar agua seguido. Toma de **7 a 10 litros de agua** por día, aunque pienses que el agua está muy fría.



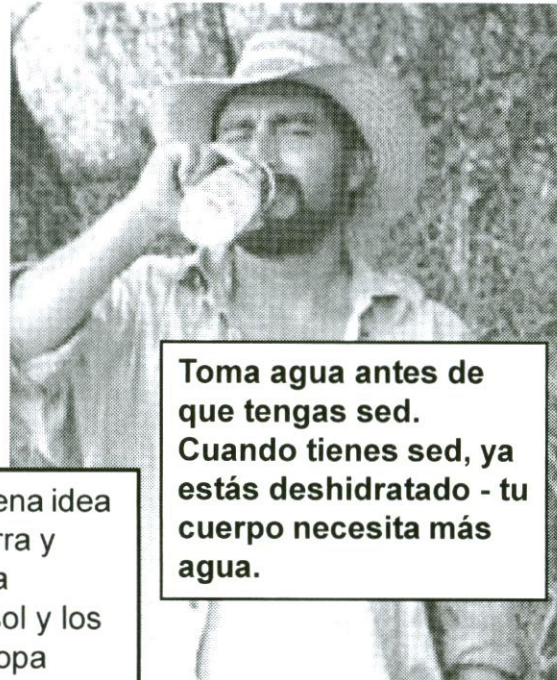
**No tomes cerveza u otras bebidas alcohólicas, ni refrescos con cafeína mientras estás trabajando en el sol y calor.**




Recuerden que las bebidas alcohólicas y las bebidas con cafeína, como el café y algunas sodas, te deshidratan. Quiere decir que estas bebidas te hacen orinar frecuentemente y tu cuerpo pierde más líquido. Por eso es mejor tomar agua.



También, es buena idea ponerte una gorra y ropa suelta para protegerte del sol y los pesticidas. La ropa clara, como blanca y amarilla, también es más fresca.



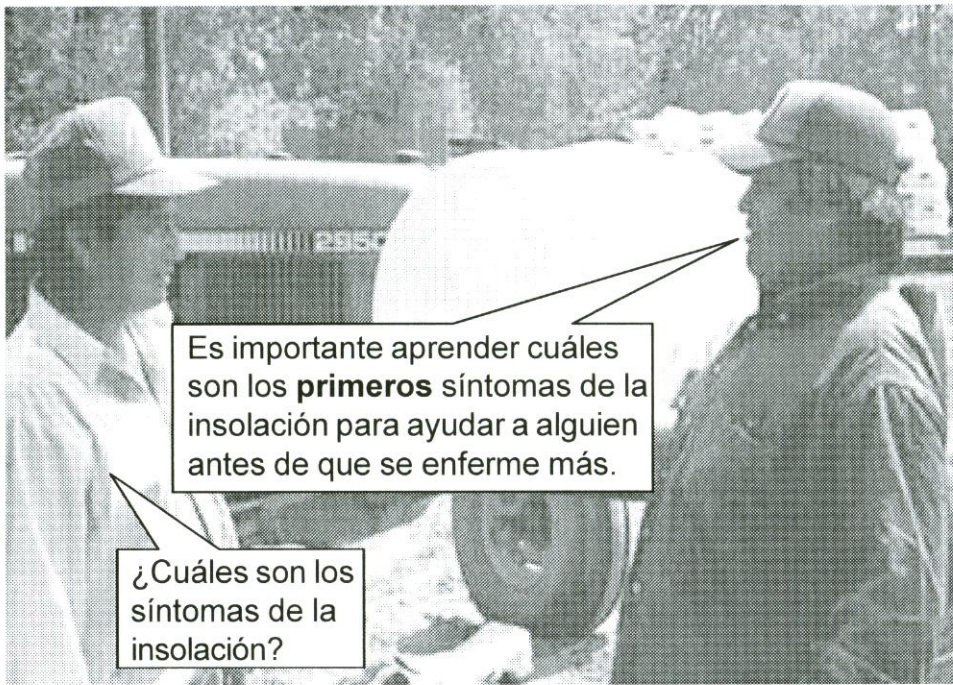
**Toma agua antes de que tengas sed. Cuando tienes sed, ya estás deshidratado - tu cuerpo necesita más agua.**



¿Qué más podemos hacer para protegernos?

Como trabajadores del campo, debemos protegernos unos a otros y fijarnos en los síntomas de la insolación.





Es importante aprender cuáles son los **primeros** síntomas de la insolación para ayudar a alguien antes de que se enferme más.

¿Cuáles son los síntomas de la insolación?

Los **primeros** síntomas son:

**Sed**

**Mucho sudor**

**Calambres en las piernas o en el estómago**

**Dolor de cabeza**

**Náusea**

**Debilidad**

**Mareos**

Si tienes algunos de estos síntomas debes descansar en la sombra, refrescarte y tomar mucha agua. ¡Si no te mejoras pronto, llama al 911 y busca ayuda médica!

Los síntomas de **gravedad** son:

**Poco o nada de sudor**

**Alta temperatura de cuerpo**

**Vómitos**

**Pérdida de conocimiento**

**Piel caliente y seca**

**Respiración acelerada**

**Confusión**

Si un trabajador tiene estos síntomas de gravedad, necesita ayuda médica **inmediatamente**. Manda a alguien que busque ayuda. Afloja la ropa y refréscalo con toallas mojadas y abanícalo. Si está consciente, dale agua. Si no recibe ayuda médica rápido, se puede morir. Quédate con la persona hasta que llegue ayuda.

**La insolación es una emergencia muy seria. No espere para buscar ayuda. Puede ocasionar un daño al cerebro o la muerte cuando la ayuda se retrasa.**



Varios días más tarde.....

¡Ay, qué calor!  
¿Quieres tomar un poco de agua?



No gracias, estoy bien.

¿Estás seguro? No quieres enfermarte como Miguel, ¿o sí?  
Mejor toma un poco de agua.



Sí. Creo que es mejor que tome agua. ¡Gracias por estar pendiente de mí y mi familia!

**Fin**

Los primeros síntomas de la insolación pueden resultar en una emergencia. Por eso, es importante aprender cuáles son los primeros síntomas de la insolación.



Si tiene estos síntomas:

1. Descanse.
2. Muévase a la sombra.
3. Aflójese la ropa y zapatos.
4. Tome mucha agua.
5. Refrésquese.

Si no se mejora, busque ayuda médica.



# Agradecimiento especial a los trabajadores agrícolas en el condado de Robeson, N.C.



Producido por la Alianza de Salud de Trabajadores Agrícolas de Carolina del Norte  
Este folleto fue posible gracias al patrocinio de la Oficina de Salud Rural de  
Carolina del Norte

Fotografía, diseño y texto: Sumner Mitchell  
Traducción: Mercedes Hernandez-Pelletier  
Edición: Elizabeth Freeman Lambar

Agradecimiento especial para todos los que revisaron el material  
y dieron sus sugerencias

Para obtener copias adicionales,  
comuníquese con:

Migrant Health Specialist  
NC Primary Health Care Association  
875 Walnut St, Suite 150  
Cary, NC 27511  
(919) 469-5701

