

VOICE OF THE FIELDS

California

June 2024

FREE

Volume 34, Number 6

Heat-related Illness, Nutrition, and Hydration

AS WE PREPARE FOR THE SUMMER SEASON, it is important to be aware of the dangers posed by extreme heat. Heat-related illness is not just uncomfortable but can also be extremely dangerous.

What is extreme heat?

Extreme heat refers to temperatures that soar above the average, often accompanied by high humidity levels. High heat can vary from location to location. The combination of high heat and humidity can make the temperature feel hotter than it is.

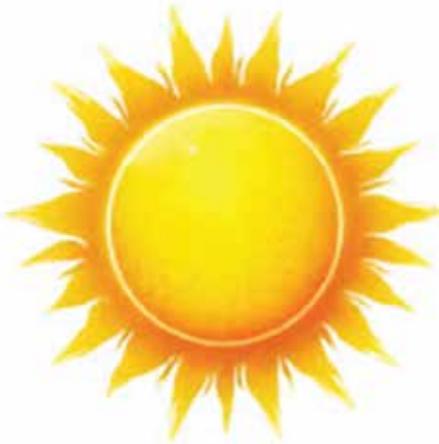
Understanding heat-related illness:

When our bodies cannot cool down efficiently, heat-related illnesses like heat exhaustion or heat stroke can occur. Normally, our bodies rely on sweat to cool down. But during extreme heat, this mechanism may not be sufficient, leading to a rapid increase in body temperature. This can cause damage to vital organs. Everyone can be affected by heat-related illnesses, especially if engaging in strenuous activity outdoors like farmwork.

When our bodies are unable to effectively regulate temperature, heat-related illness can quickly set in. Heat exhaustion and heat stroke are two of the most common conditions that arise from prolonged exposure to heat:

■ **HEAT EXHAUSTION:** This condition presents symptoms like heavy sweat-

ing, weakness, dizziness, nausea, and headache. If left untreated, heat exhaustion can progress to heat stroke which is considered a medical emergency.



■ **HEAT STROKE:** Heat stroke occurs when the body's temperature regulation system fails, resulting in a dangerously high temperature, typically 104 degrees or higher. Symptoms include confusion, rapid heartbeat, throbbing headache, and unconsciousness. Heat stroke requires immediate medical attention.

Preventing heat-related illness:

Here are some crucial tips to help you stay safe during the summer months:

■ **STAY HYDRATED:** Drink plenty of water throughout the day, even if you do not feel thirsty. Avoid sugary drinks and alcohol, as they contribute to dehydration.

■ **TAKE BREAKS:** When working outdoors, taking breaks in shaded or air-conditioned areas is extremely important. Use these breaks to cool down and hydrate.

■ **DRESS APPROPRIATELY:** Wear lightweight, light colored, and loose-fitting clothing. Protect yourself from the sun by wearing a wide-brimmed hat and applying sunscreen regularly.

■ **KNOW THE SIGNS:** Familiarize yourself with the symptoms of heat-related illnesses, including dizziness, nausea, headaches, and confusion. If you or a coworker experience any of these symptoms go to a cool place and if it persists, see a doctor.

Nutrition and Hydration:

Maintaining proper nutrition and hydration is essential for staying healthy and resilient in the face of extreme heat. Here are some tips to ensure you are fueling your body properly during the hot, summer months:

■ **STAY HYDRATED:** As mentioned, it is important to drink plenty of fluids throughout the day. Water is the best choice, but electrolyte-rich drinks can also be beneficial, especially if you are engaging in prolonged physical activity. Electrolytes are essential minerals that help maintain fluid balance and ensure proper hydration. Try to drink liquids with electrolytes or the recommended amount of water intake. Men should try to drink 15.5 cups of water

Continued on next page



Heat-related

Continued from previous page

and women should drink about 11.5 cups of water a day.

■ **EAT LIGHT AND FRESH:** Opt for light and fresh meals that are easy to digest. Choose fruits and vegetables with high water content such as cucumbers, watermelon, strawberries, and oranges. These foods not only provide additional hydration, but also essential vitamins and minerals to keep your body functioning optimally.

■ **SNACK SMART:** Keep healthy snacks on hand to eat throughout the day. Nuts, seeds, yogurt, and fruit are excellent choices for providing a quick energy boost without causing a spike in blood sugar levels.

Resources:

If you need more information on how to stay safe in the heat of the summer, including tips on prevention, recognition, and coping with heat-related illnesses visit:

- The CDC website: www.cdc.gov/heat-health/about-heat-and-your-health.html
- The World Health Organization (WHO): www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-heat-and-health

VOICE OF THE FIELDS

California Circulation: 22,500 copies bi-monthly
www.LaCooperativa.org

Published monthly by:

La Cooperativa Campesina de California
1107 9th Street, Suite 420, Sacramento, CA 95814
Phone 916.388.2220 • Fax 916.388.2425

This product is copyrighted by the institution that created it. Internal use by an organization and/or personal use by an individual for non-commercial purposes is permissible. All other uses require the prior authorization of the copyright owner.

Content produced by ALZA Strategies, a full-service strategy firm that offers quality media relations, crisis communications, public affairs services, and expertise into the growing Latino market.

HEAT-RELATED ILLNESSES

WHAT TO LOOK FOR	WHAT TO DO
HEAT STROKE	
<ul style="list-style-type: none"> • High body temperature (103°F or higher) • Hot, red, dry, or damp skin • Fast, strong pulse • Headache • Dizziness • Nausea • Confusion • Losing consciousness (passing out) 	<ul style="list-style-type: none"> • Call 911 right away-heat stroke is a medical emergency • Move the person to a cooler place • Help lower the person's temperature with cool cloths or a cool bath • Do not give the person anything to drink
HEAT EXHAUSTION	
<ul style="list-style-type: none"> • Heavy sweating • Cold, pale, and clammy skin • Fast, weak pulse • Nausea or vomiting • Muscle cramps • Tiredness or weakness • Dizziness • Headache • Fainting (passing out) 	<ul style="list-style-type: none"> • Move to a cool place • Loosen your clothes • Put cool, wet cloths on your body or take a cool bath • Sip water <p>Get medical help right away if:</p> <ul style="list-style-type: none"> • You are throwing up • Your symptoms get worse • Your symptoms last longer than 1 hour
HEAT CRAMPS	
<ul style="list-style-type: none"> • Heavy sweating during intense exercise • Muscle pain or spasms 	<ul style="list-style-type: none"> • Stop physical activity and move to a cool place • Drink water or a sports drink • Wait for cramps to go away before you do any more physical activity <p>Get medical help right away if:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cramps last longer than 1 hour • You're on a low-sodium diet • You have heart problems
SUNBURN	
<ul style="list-style-type: none"> • Painful, red, and warm skin • Blisters on the skin 	<ul style="list-style-type: none"> • Stay out of the sun until your sunburn heals • Put cool cloths on sunburned areas or take a cool bath • Put moisturizing lotion on sunburned areas • Do not break blisters
HEAT RASH	
<ul style="list-style-type: none"> • Red clusters of small blisters that look like pimples on the skin (usually on the neck, chest, groin, or in elbow creases) 	<ul style="list-style-type: none"> • Stay in a cool, dry place • Keep the rash dry • Use powder (like baby powder) to soothe the rash






Enfermedades

Continuación de la página anterior

Intente beber líquidos con electrolitos o la cantidad de agua recomendada. Los hombres deben beber 15.5 vasos de agua y las mujeres deben beber alrededor de 11.5 vasos de agua por día.

■ CONSUMA COMIDAS LIVIANAS Y

FRESCAS: Prefiera comidas livianas y frescas, que sean de fácil digestión. Consuma frutas y verduras con alto contenido de agua, como pepinos, sandías, fresas y naranjas. Estos alimentos no solo aportan una dosis adicional de hidratación, sino que también nutren con vitaminas y minerales esenciales para mantener el funcionamiento óptimo del cuerpo.

■ TOME REFRIGERIOS INTELIGENTES:

Lleve refrigerios saludables a disposición, para comer durante todo el día. Los frutos secos, el yogur y las frutas son excelentes alternativas que le brindarán una recarga de energía rápida, sin generar picos en los niveles de azúcar en la sangre.

Recursos:

Si necesita más información sobre cómo mantener su seguridad si se expone al calor del verano, incluidos consejos sobre prevención, detección y manejo de las enfermedades causadas por el calor, visite el sitio web de los CDC: www.cdc.gov/heat-health/about-heat-and-your-health.html

El sitio web de la Organización Mundial de la Salud (OMS): www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-heat-and-health

LA VOZ DEL CAMPO

Circulación California: 22,500 ejemplares bimestrales

www.LaCooperativa.org

Una publicación mensual de: La Cooperativa
Campesina de California

1107 9th Street, Suite 420, Sacramento, CA 95814
teléfono 916.388.2220 • fax 916.388.2425

Este producto es propiedad de la institución que lo creó. El uso interno de una organización y / o el uso personal por un particular para fines no comerciales está permitida. Todos los demás usos requieren la autorización previa del titular de los derechos de autor.

Este contenido ha sido producido por ALZA Strategies, una empresa que ofrece estrategias íntegras para lograr relaciones de alta calidad con los medios informativos y gestionar comunicaciones en situaciones de crisis, además de servicios sobre asuntos públicos y pericia sobre el creciente mercado latino.

ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR

A QUÉ PRESTAR ATENCIÓN

QUÉ HACER

INSOLACIÓN

- Alta temperatura corporal (103 °F o más)
- Piel caliente, roja, seca o húmeda
- Pulsaciones rápidas y fuertes
- Dolor de cabeza
- Mareos
- Náuseas
- Confusión
- Pérdida del conocimiento (desmayo)

- Llame al 911 de inmediato: la insolación es una emergencia médica.
- Mueva a la persona hacia un lugar más fresco
- Ayude a bajar la temperatura corporal de la persona con paños fríos y baños frescos
- No le dé a la persona nada para beber

AGOTAMIENTO POR CALOR

- Sudoración profusa
- Piel fría, pálida, sudor frío
- Pulsaciones rápidas y débiles
- Náuseas y vómitos
- Calambres musculares
- Cansancio o debilidad
- Mareos
- Dolor de cabeza
- Desmayo

- Vaya a un lugar fresco
- A flójese la ropa
- Aplíquese paños frescos y húmedos sobre el cuerpo y tome un baño fresco
- Beba agua en sorbos

Busque ayuda médica de inmediato si:

- Vomita
- Los síntomas empeoran
- Los síntomas duran más de una hora

CALAMBRES POR CALOR

- Sudoración profusa durante ejercicios intensos
- Dolor o espasmos musculares

- Suspenda la actividad física y vaya a un lugar fresco
- Beba agua o una bebida deportiva
- Espere a que remitan los calambres antes de hacer otra actividad física

Busque ayuda médica de inmediato si:

- Los calambres duran más de una hora
- Hace una dieta baja en sodio
- Tiene problemas cardíacos

BRONCEADA

- Piel adolorida, enrojecida y tibia
- Ampollas en la piel

- Manténgase alejado del sol hasta que la quemadura sane
- Aplique paños frescos sobre las áreas quemadas por el sol o tome un baño refrescante
- Aplique crema humectante sobre las áreas quemadas por el sol
- No explote las ampollas

SARPULLIDO

- Manchas rojas de ampollas diminutas que parecen granos en la piel (por lo general en los pliegues del cuello, pecho, ingles y codos)

- Quédese en un lugar fresco y seco
- Mantenga el sarpullido seco
- Use talco (como el de bebés) para aliviar el sarpullido



LA VOZ DEL CAMPO

California

junio de 2024

GRATIS

Volumen 34, Número 6

Enfermedades Causadas por el Calor, Nutrición e Hidratación

A MEDIDA QUE NOS PREPARAMOS PARA EL VERANO, es importante que estemos conscientes de los peligros que supone el calor extremo. La enfermedad causada por el calor no es solamente molesta, sino que puede ser también extremadamente peligrosa.

¿Qué es el calor extremo?

El calor extremo se refiere a temperaturas que superan las temperaturas promedio, y suelen presentarse acompañadas de altos niveles de humedad ambiente. Las altas temperaturas pueden variar según cada lugar. La combinación de alta temperatura y humedad puede hacer que sintamos más calor que el que realmente hace.

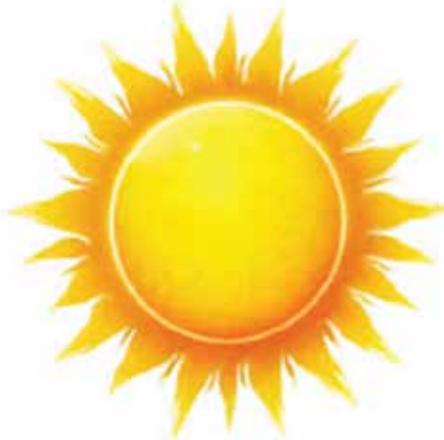
Comprendamos la enfermedad causada por el calor:

Cuando nuestros cuerpos no logran refrigerarse de forma eficiente, podemos sufrir alguna de las enfermedades causadas por el calor, como el agotamiento por calor o la insolación. Generalmente, nuestros cuerpos producen sudor para enfriarse. Pero durante el calor extremo, este mecanismo puede resultar insuficiente, y esto podría desencadenar un aumento de la temperatura corporal. Esto puede provocar daño en los órganos vitales. Todos podemos ser víctimas de las enfermedades causadas por el calor, especialmente si implican actividades físicamente exigentes como las labores agrícolas.

Cuando nuestros cuerpos no logran regular la temperatura con eficacia, las enfermedades causadas por el calor se manifiestan rápidamente. La insolación y el agotamiento por calor son dos de las afecciones más frecuentes que se manifiestan a partir de una larga exposición al calor:

■ **AGOTAMIENTO POR CALOR:** Esta afección

presenta síntomas como sudoración profusa, debilidad, mareos, náuseas y dolor de cabeza. Si no recibe tratamiento, el agotamiento por calor puede evolucionar a una insolación, que se considera una emergencia médica.



■ **INSOLACIÓN:** La insolación se produce cuando el sistema de termorregulación corporal falla, y esto genera una temperatura peligrosamente alta, que suele rondar los 104 grados o más. Los síntomas incluyen la confusión, el pulso acelerado, un dolor de cabeza punzante y la pérdida del conocimiento. La insolación requiere atención médica inmediata.

Prevención de las enfermedades causadas por el calor

A continuación, encontrará algunas recomendaciones importantes para conser-

var su salud durante la temporada estival:

■ **MANTÉNGASE HIDRATADO:** Beba abundante agua durante todo el día, incluso si no siente sed. Evite las bebidas azucaradas y el alcohol, ya que aumentan la deshidratación.

■ **TOME RECESOS:** Al trabajar al aire libre, es extremadamente importante tomarse descansos en áreas con aire acondicionado o a la sombra. Use esos recesos para refrescarse e hidratarse.

■ **USE LA VESTIMENTA APROPIADA:** Use ropa liviana, de colores claros y calce suelto. Protéjase del sol: use un sombrero de ala ancha y aplíquese pantalla solar frecuentemente.

■ **RECONOZCA LAS SEÑALES:** Familiarícese con los síntomas de la enfermedad causada por el calor, entre ellos los mareos, las náuseas, el dolor de cabeza y la confusión. Si usted o algún compañero de trabajo experimenta alguno de estos síntomas, diríjase a un lugar fresco, y si los síntomas persisten, consulte con un médico.

Nutrición e Hidratación:

Mantener una alimentación apropiada y una buena hidratación son aspectos fundamentales para conservar su resiliencia y su salud ante los climas de calor extremo. Aquí encontrará algunos consejos para asegurarse de mantener su cuerpo correctamente abastecido durante los calurosos meses de verano:

■ **MANTÉNGASE HIDRATADO:** Como ya se mencionó, es importante beber mucho líquido durante todo el día. El agua es la mejor opción, pero las bebidas isotónicas también pueden ser beneficiosas, en especial si realiza actividad física continua. Estas bebidas contienen electrolitos, que son minerales esenciales que ayudan a mantener el equilibrio de líquidos y garantizan una adecuada hidratación.

Continúa en la siguiente página

