

2026 Joint Georgia Struck-By and Georgia Mental Health Alliances Stand Down: *¡Anote Golazos en el Trabajo Enfriando su Mente y Cuerpo!*

1. Explicar por qué es importante

Saber cómo responder a una emergencia de calor o salud mental salva vidas. Reconocer las emergencias de salud mental o relacionadas con el calor, planificar cómo responder cuando ocurren emergencias y capacitar a todos en esos planes puede reducir la gravedad de las enfermedades relacionadas con el calor o las crisis relacionadas con la salud mental. Todo el mundo en el trabajo debe aprender cómo responder a una emergencia de calor o salud mental porque:

- La acción rápida durante una emergencia relacionada con el calor o de salud mental salva vidas.
- La práctica ayuda a los trabajadores a saber qué acciones tomar y reduce el pánico durante una emergencia.

2. Dígale a los trabajadores lo que necesitan saber

- Conocer los signos y síntomas de las emergencias de calor - estos incluyen temperatura corporal alta, habla borrosa, comportamiento anormal, convulsiones y pérdida de la conciencia (es decir, desmayo, colapso). Otros síntomas pueden incluir mareos, vómitos, actuar de manera irracional o desorientada, tener convulsiones y una frecuencia cardíaca elevada incluso después de descansar.
- Conocer los signos y síntomas de las emergencias de salud mental - estos incluyen incapacidad para realizar tareas diarias relacionadas con su trabajo, cambios rápidos de humor, aumento del nivel de energía, incapacidad para permanecer quieto, depresión repentina, aislamiento, felicidad repentina o calma después de un período de depresión, agitación aumentada, amenazas verbales, comportamiento violento o fuera de control, destrucción de bienes. Otras señales de advertencia pueden incluir comportamiento abusivo hacia uno mismo o a otros, incluyendo abuso de sustancias o autolesión (corte), aislamiento del trabajo y socialización habitual, aparentando estar fuera de contacto con la realidad (psicosis) - incapaz de reconocer colegas, confundido, tiene ideas extrañas, piensa que es alguien que no es, no entiende lo que la gente está diciendo, escucha voces, ve cosas que no están ahí. Paranoia con sentimientos irracionales y persistentes de desconfianza y sospecha.
- Saber cómo obtener ayuda y a quién llamar. ¿Cómo contactaría con su supervisor o los servicios médicos de emergencia? ¿Qué haces si no tienes servicio de teléfono o celular?
- Saber qué hacer cuando alguien está experimentando una emergencia de salud mental o por exposición al calor - el actuar con rapidez es esencial!
 - Llame al 9-1-1 para una emergencia de calor o para una emergencia de salud mental si la persona está en peligro inmediato de lastimarse a sí misma o a otros.

Planificación y respuesta a una emergencia de calor o salud mental en el lugar de trabajo



- Si la persona no está en peligro inmediato de lastimarse a sí misma o a los demás, llame al 988 para obtener orientación de la línea de ayuda para suicidas y crisis sobre cómo ayudar a la persona con su crisis de salud mental. Si puede hacerlo sin dejar a la persona sola, pida a un colega de confianza que llame al equipo de respuesta a crisis o a los recursos humanos de su empresa. Los asesores de crisis del 988 ayudarán a gestionar las siguientes etapas: Técnicas de desescalada; Proporcionar comodidad y apoyo; Esperar mientras llegue la ayuda; y Qué hacer cuando llegue la ayuda.
- En una emergencia de calor hacer lo siguiente: mover a la persona afectada a un área sombreada/fresca, enfriar a la persona afectada con agua fría o hielo, proporcionar a la persona afectada agua (si está consciente), y monitorear a la persona afectada y asegurarse de que no se quedan solos.

3. ¿Qué podemos hacer?

- Animarse mutuamente a hidratarse durante todo el día. Verifique el color de su orina cuando use el baño para ayudarlo a medir sus niveles de hidratación. El color más oscuro de la orina podría indicar que tal vez necesite beber más agua.
- Tome descansos en un área sombreada o con aire acondicionado - estos son vitales para su seguridad. Usted puede protegerse a sí mismo y a sus compañeros de trabajo siguiendo los horarios de descanso. Recuerde quitarse cualquier equipo de protección personal (EPI) o ropa pesada cuando descanse para ayudar a refrescarse.
- Seguir el sistema de compañeros. Observen entre sí los signos y síntomas cuando trabajen en el calor. Nunca deje a alguien solo si no se siente bien.
- Comprender los factores personales (por ejemplo, edad, medicamentos, condiciones previas, nivel de actividad física, otros comportamientos) que pueden afectar la respuesta de las personas expuestas al calor. Si es nuevo o regresa al trabajo después de un permiso largo, puede necesitar tiempo para acostumbrarse a trabajar nuevamente en el calor.
- Si no te sientes bien, o notas que un compañero de trabajo no se siente bien, habla y pide ayuda. No trates de ignorar los síntomas y continuar trabajando.
- Use ropa ligera, de color claro y holgada cuando sea posible.
- Durante una emergencia de salud mental, proporcione consuelo y apoyo haciendo lo siguiente:
 - Permanezca con la persona que está experimentando una crisis.
 - Pregunte directamente si la persona está considerando el suicidio. Ejemplo: "¿Está pensando en suicidarse o autolesionarse?"
 - Retirar las armas potenciales o trasladarse a un espacio libre de peligros potenciales.
 - Escucha, expresa preocupación, tranquiliza. Enfócate en ser comprensivo, cariñoso y sin juzgar. Ejemplo: "No estás solo. Estoy aquí para ti." Ejemplo: "Puede que no sea capaz de entender exactamente cómo te sientes, pero me preocupo por ti y quiero ayudarte."

Planificación y respuesta a una emergencia de calor o salud mental en el lugar de trabajo



- No prometer guardar secretos. Es mejor decir: "Me preocupo demasiado por ti para guardar este tipo de secreto. Necesitas ayuda, y estoy aquí para ayudarte a obtenerla."
- No debatir el valor de vivir o argumentar que el suicidio es correcto o incorrecto.
- No minimice o ignore lo que la persona está pasando. Ejemplo: "No es tan malo. Acaba de salir ya de esta depresión."
- No discuta o confronte a un colega sobre sus creencias o comportamientos, ya que sus experiencias se sienten reales para ellos.
- No susurrar, bromear o reír, lo cual puede aumentar la agitación y/o desencadenar paranoia.
- Mantén la calma y sé un aliado. Ejemplo: "Eso debe ser aterrador. Yo también estaría asustado, si eso me estuviera pasando a mí."
- Comuníquese con cuidado y haga preguntas simples. Ejemplo: "¿Te gustaría sentarte a la mesa conmigo?"

4. Hablemos de ello - Las preguntas rápidas que discuten lo que aprendimos

- ¿Cuáles son los signos y síntomas de una emergencia por calor o salud mental?
- ¿Qué contribuye a un mayor riesgo de emergencias por calor o salud mental?
- ¿Qué pasos debe tomar si ve o sospecha una emergencia de salud mental o por calor?

Consejo: Asegúrese de animar a los trabajadores a hablar cuando vean una situación peligrosa. Asegurarse de que sepan que al hablar están ayudando a crear un lugar de trabajo seguro y saludable para todos.

5. ¿Cómo notificar si hay un problema en el trabajo?

Recuerde a los trabajadores a quienes contactar en el sitio de trabajo o en su empresa si hay un problema de seguridad que necesita ser solucionado.

Referencias

- Administración de Salud y Seguridad en el Trabajo (OSHA): [Plan and Respond to a Heat Emergency](#)
- Alianza Nacional sobre la Enfermedad Mental (NAMI): [Navigating-a-Mental-Health-Crisis-at-Work.pdf](#)