

HEAT STRESS

RESOURCE

DEHYDRATION IMPACT

Losing 2-7% of your body weight due to dehydration can mean:



**WORK CAPACITY
DECREASES 22-48%**



**COGNITIVE PERFORMANCE
IMPACTED**

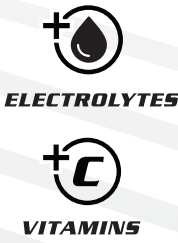
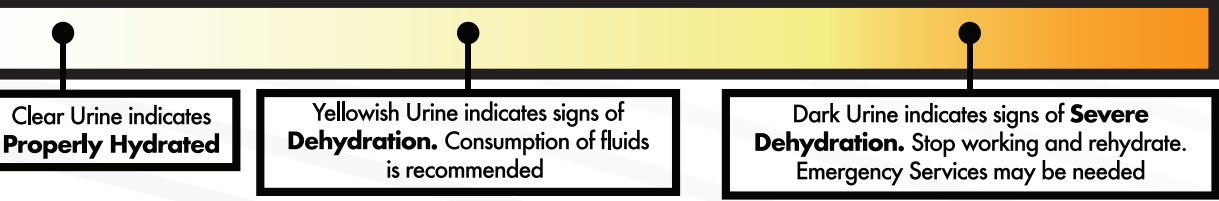


**LIKELIHOOD OF
ACCIDENTS INCREASES**

HEAT STRESS DISORDERS	HEAT STROKE	HEAT EXHAUSTION	HEAT SYNCOPE	HEAT CRAMPS
OCCURS WHEN:	The body is unable to cool off due to rapid increase in body temperature. Possibly deadly.	The body experiences extreme sweating	The body experiences dehydration or is not acclimated to heat	The body perspires during vigorous activity causing sodium loss
SYMPTOMS INCLUDE:	• Hot dry skin or profuse sweating • Hallucinations/confusion /dizziness • Chills • Throbbing headache • High body temperature • Slurred speech	• Overabundant sweating • Weakness/fatigue • Dizziness/confusion • Nausea/thirst • Clammy skin • Muscle cramps • Pale/flushed appearance	• Light-headedness • Dizziness • Fainting	• Muscle pain or spasms in stomach, arms or legs
FIRST AID 	CALL 911	Lie down in air conditioned area or rest in a shaded area	Rest in a cool area when symptoms start	Rest in a cool area until cramps ease

VISUAL HYDRATION URINE COLOR CHART

(without use of a vitamin or multivitamin supplements which can change the color of urine for a few hours)



For maximum hydration benefits, sip All Sport drink mixes every 15-20 minutes.



All Sport products are manufactured by
The Jel Sert Company, West Chicago, IL
www.jelsert.com
www.drinkallsport.com

For more information please visit
www.osha.gov/emergency-preparedness/guides/heat-stress

**STAY SAFE
STAY HYDRATED!**

ESTRÉS POR CALOR

RECURSO



EFFECTO DE DESHIDRATACION

EFFECTO DE DESPERDER DEL 2 AL 7 % DE SU PESO CORPORALDEBIDO A LA DESHIDRATACIÓN PUEDE SIGNIFICAR: HIDRATACION:



LA CAPACIDAD DE TRABAJO DISMINUYE 22-48%



RENDIMIENTO COGNITIVO AFECTADO



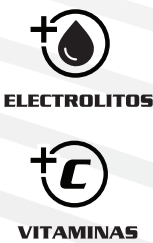
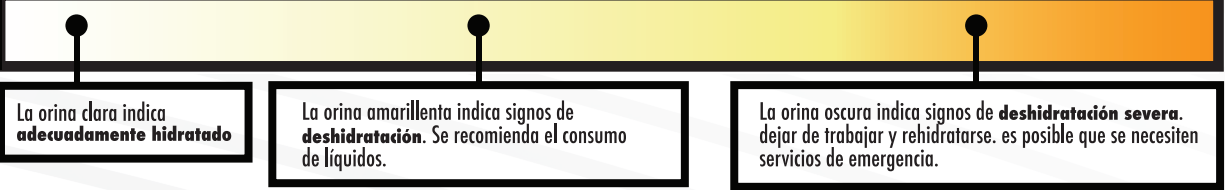
AUMENTA LA PROBABILIDAD DE ACCIDENTES

TRASTORNOS DE ESTRÉS POR CALOR	GOLPE DE CALOR	AGOTAMIENTO POR CALOR	SÍNCOPE POR CALOR	CALAMBRES POR CALOR
OCURRE CUANDO:	El cuerpo no puede refrescarse debido a un rápido aumento de la temperatura corporal. Posiblemente mortal.	El cuerpo experimenta aguas residuales extremas	El cuerpo experimenta deshidratación o no está aclimatado al calor	El cuerpo transpira durante la actividad vigorosa causando pérdida de sodio
LOS SÍNTOMAS INCLUYEN	• Piel seca y caliente o sudoración profusa • Alucinaciones / confusión / mareos • Escalofríos • Dolor de cabeza palpitante • Temperatura alta de la sangre • Dificultad para hablar	• Sudoración excesiva • Debilidad / fatiga • Mareos / confusión • Náuseas / sed • Piel fría y húmeda • Calambres musculares • Apariencia pálida/sonrojada	• Mareos • Desmayo	• Dolor muscular o espasmos en el estómago, brazos o piernas
 PRIMEROS AUXILIOS	LLAMA AL 911	Acuéstese en un área con aire acondicionado o descanse en un área sombreada	Descanse en un área fresca cuando comiencen los síntomas	Descanse en un área fresca hasta que los calambres se calmen

HIDRATACION VISUAL

TABLA DE COLORES DE LA ORINA

(Sin el uso de suplementos vitamínicos o multivitamínicos que pueden cambiar el color de la orina durante unas horas)



Para obtener los máximos beneficios de hidratación, tome sorbos de todas las mezclas de bebidas deportivas cada 15 a 20 minutos.



Los productos ALL SPORT son fabricados por La Compañía Jel Sert, West Chicago, IL
www.jelsert.com
www.drinkallsport.com

Para mayor información por favor visite www.osha.gov/emergency-preparedness/guides/heat-stress

**¡MANTENTE A SALVO
MANTENTE HIDRATADO!**