

Enfermedades relacionadas con el calor



El cuerpo humano trabaja duro para mantener su temperatura a 98.6 grados Fahrenheit. Cuando hace mucho calor, el cuerpo se librará del exceso de calor. Dos formas en que lo hace son la sudoración y la dilatación (ensanchamiento) de los vasos sanguíneos. Cuando el sudor se evapora de la piel, empezamos a enfriarnos. Cuando los vasos sanguíneos se dilatan, la sangre se desplaza hacia la piel para liberar calor.

Cuando la temperatura del aire supera la temperatura corporal, el cuerpo no puede refrescarse fácilmente. Si el aire es húmedo o el cuerpo está envuelto en ropa pesada y equipo de protección, el sudor no se evapora rápidamente. Las enfermedades relacionadas con el calor representan un problema en cualquier clima, en interiores o exteriores.

Consejos infalibles para lograr condiciones frescas

Debería saber reconocer cuando una persona sufre una enfermedad relacionada con el calor. Evalúe los síntomas y luego siga estas acciones de primeros auxilios:

Calambres por calor: los síntomas incluyen abundante sudoración durante el ejercicio intenso y calambres o espasmos musculares. Dele al trabajador agua o una bebida con electrolitos. Estire y masajee suavemente el músculo y aplique hielo.

Síncope por calor: esté pendiente de desmayos, mareos y desvanecimiento durante un período prolongado al estar pie o al levantarse repentinamente después de estar sentado o acostado. Haga que el trabajador se recueste en un área que esté fresca. Quitele la ropa pesada y afloje la ropa ajustada.

Agotamiento por calor:

- Sudoración intensa
- Piel fría, pálida y húmeda
- Pulso rápido y débil
- Náusea o vómito
- Calambres musculares
- Cansancio o debilidad
- Dolor de cabeza o mareos
- Desmayo
- Respiración acelerada
- Posibles convulsiones

Recueste al trabajador boca arriba en un área que esté fresca. Retire el exceso de ropa. Dele agua o una bebida con electrolitos. No le dé nada de beber si el trabajador vomita. Refresque al trabajador con un rociador con agua fresca o con paños húmedos y un ventilador.

Golpe de calor:

- Temperatura corporal superior a 103 grados F
- Piel caliente, roja, seca o húmeda
- Pulso rápido y fuerte
- Dolor de cabeza o mareos
- Náuseas
- Confusión
- Pérdida del conocimiento

Solicite asistencia médica inmediatamente. Mientras espera a que llegue la asistencia, refresque de inmediato a la víctima con lo que tenga más a mano, de ser posible, sumérjala en agua fría hasta el cuello. Otra alternativa es llevar al trabajador a un lugar fresco y dejarlo en ropa interior, luego colocarle compresas de hielo en el cuello, las axilas y la ingle. O cubra al trabajador con toallas o paños mojados o rocíelo con agua fresca, y colóquelo frente a un ventilador para que la humedad de la piel se evapore rápidamente.



DetECCIÓN TEMPRANA

Tanto los supervisores como los trabajadores deben saber detectar las señales de alarma de estas enfermedades entre sus compañeros. Los trabajadores se adaptan al calor, pero deberían conocer sus límites, y los supervisores nunca deben presionarlos más allá de esos límites. Los trabajadores pueden tomar otras medidas de prevención para combatir el calor:

- **REVISE** el clima antes de ir a trabajar.
- **PROTÉJASE** del sol y use ropa liviana, de colores claros y holgada y un sombrero.
- **CONSIDERE** usar ropa reflectante, humedecida con agua o chalecos refrescantes.
- **USE** protector solar y vuelva a aplicar regularmente, al menos cada dos horas.

- **BEBA** agua o una bebida con electrolitos: un vaso (ocho onzas) cada 15 a 20 minutos, incluso cuando no tenga sed.
- **TOME** sus descansos programados en áreas con aire acondicionado o frescas y con sombra.
- **RETIRE** el equipo de protección innecesario durante su descanso.
- **SEA UN "BUEN COMPAÑERO"**: observe si los demás presentan síntomas de enfermedades relacionadas con el calor.

El calor no tiene por qué ser peligroso si se observan las señales de alarma y se trabaja en conjunto para evitar las enfermedades relacionadas con el calor que puedan ocasionarse.

