



# 5-minute safety talk

## Seguridad en clima caluroso

Es importante tomar conciencia de las enfermedades relacionadas con el calor, independientemente del clima en el que viva una persona o lo bien acondicionado que pueda estar un individuo. Con frecuencia, los efectos del exceso de temperaturas pasan desapercibidos para la víctima, y el personal de seguridad no los anticipa fácilmente.

El cuerpo humano se desprende del calor mediante cuatro mecanismos diferentes; el más importante de ellos es el sudor por el efecto refrescante de su evaporación. Cuando hacemos un esfuerzo y generamos un exceso de calor, nos desprendemos de ese calor transformando ese sudor en humedad disuelta en el aire circundante. Este proceso requiere dos condiciones fundamentales.

1. Una persona debe tener suficientes fluidos para compensar las pérdidas. Y debe reponer constantemente estos fluidos para compensar las pérdidas del ciclo de enfriado.
2. El entorno debe tener un nivel de humedad bajo para permitir la disolución de los fluidos. La mayoría de las personas no se da cuenta de que el riesgo de una enfermedad relacionada con el calor aumenta con la temperatura del aire, al igual que con la humedad relativa.

### Signos de las enfermedades relacionadas con el calor

Los signos y síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor generalmente comienzan con mareos y dolores de cabeza y a veces calambres musculares. Si no se

tratan estos signos y síntomas, la persona puede sentir agotamiento por calor, el cual se caracteriza por sudor intenso, fatiga, náuseas, vómitos y desmayos. A medida que la persona se deshidrata más, el cuerpo irriga menos sangre a la piel para preservar los órganos vitales. Esto reducirá el flujo de sangre a la piel y disminuirá significativamente la capacidad de sudar. Lo que ocurre a continuación es un rápido aumento en la temperatura corporal, dado que se libera menos calor. La piel de la persona se sentirá muy cálida al tacto. Esto puede conducir a un estado mental alterado y a convulsiones, lo que generalmente se conoce como "golpe de calor".

### Tratamiento

El tratamiento de las enfermedades relacionadas con el calor comienza con la prevención. Los pasos para evitar las enfermedades relacionadas con el calor incluyen mantener un consumo adecuado de agua antes y durante cualquier actividad física o laboral extenuante. Además, identifique las condiciones cálidas y húmedas, y evite trabajar o realizar ejercicio físico en ese clima. Si no puede evitar trabajar, entonces los descansos frecuentes son fundamentales, al igual que los líquidos fácilmente disponibles para la rehidratación. Las personas

que saben que trabajarán en condiciones cálidas deben evitar las bebidas con cafeína antes de ir a trabajar.

Si una persona comienza a sentir los síntomas de una enfermedad relacionada

con el calor, debería ser trasladada a un área en la que la temperatura del aire sea mucho más baja. Esta área puede ser una oficina alejada del sitio de trabajo o un vehículo con aire acondicionado. Refresque a la víctima con un rociador de agua fresca o paños húmedos sobre la frente y el cuerpo. Haga que la persona tome una bebida con carbohidratos y electrolitos, como una bebida deportiva o agua, a fin de promover la rehidratación.

### Atención médica urgente

Las personas que se sienten muy cálidas al tacto, están agitadas, confundidas o tienen convulsiones, están mostrando signos de temperaturas internas peligrosas. Estas personas necesitan atención inmediata. Primero, llame al 9-1-1. Luego retire la ropa exterior y refresque a la víctima de inmediato de cualquier manera posible, preferentemente sumergiéndola hasta el cuello en agua fría. Si no es posible sumergir a la víctima en agua fría, colóquela bajo una ducha fría o trasládela a un área fresca y cubra la mayor parte del cuerpo posible con toallas frías y húmedas.

Las enfermedades relacionadas con el calor pueden ser un problema difícil de reconocer. La vigilancia de las condiciones laborales, el mantenimiento de la hidratación y la buena salud pueden evitar muchos problemas relacionados con el calor y permitir que las personas sigan siendo productivas.

Visit [nsc.org/members](https://www.nsc.org/members)  
for more safety tips

