



CELEBRATING
100 YEARS
OF SAFETY

5-minute safety talk

¿Mucho calor? ¡No hay problema!

El cuerpo quema calorías y genera el calor necesario para mantener la temperatura corporal a 98.6 grados Fahrenheit. En un clima caluroso, o al realizar actividad física intensiva, el cuerpo se deshace de los excesos de calor. Dos métodos efectivos de los que se vale nuestro cuerpo son la transpiración y la dilatación de los vasos sanguíneos. Cuando la transpiración se evapora de la piel, comenzamos a enfriarnos.

Cuando los vasos sanguíneos se dilatan, la sangre llega a la epidermis para liberar el calor. Cuando los mecanismos de enfriamiento del cuerpo no funcionan correctamente, se generan problemas. Por ejemplo, cuando la temperatura del aire supera a la temperatura corporal, el cuerpo tiene dificultades para enfriarse. Si el aire es húmedo, la transpiración tampoco se evapora con rapidez. La transpiración tampoco se evapora si una persona se abriga en exceso o usa vestimenta protectora mientras trabaja o hace actividad física intensa. Esto hace que las enfermedades causadas por el calor sean objeto de preocupación en todo tipo de clima, y en todo lugar.

¿Cuál es el problema?

Las enfermedades causadas por el calor adoptan diversas formas. El golpe de calor se produce cuando los conductos sudoríparos se obstruyen. Los calambres a causa del calor son espasmos musculares dolorosos causados por la pérdida de electrolitos a raíz del exceso de transpiración. Si los trabajadores presentan estas condiciones, hay que retirarlos de la zona de calor inmediatamente y permitir su descanso. El próximo estadio de la enfermedad a causa del calor puede estar muy cerca. El síncope calórico, el agotamiento y el golpe de calor se generan a raíz de la exposición prolongada a las altas temperaturas. Una víctima del síncope de calor se desmaya cuando disminuye la irrigación sanguínea al cerebro debido a que la sangre se concentra en la epidermis o en otras partes del cuerpo.

Cuando el cuerpo pierde sales y líquidos en exceso, se produce el agotamiento por calor. Los síntomas

incluyen: debilidad, mareos, náuseas, dolor de cabeza, transpiración excesiva, piel pegajosa y temperatura corporal levemente elevada. La víctima de un golpe de calor tiene pulso acelerado, su piel se ve rojiza y acalorada, y no transpira. Es probable que quien sufra un golpe de calor experimenta confusión mental, disminución de su estado de alerta y alteración del juicio. El golpe de calor puede ser muy grave y derivar en daño cerebral, o incluso causar la muerte, si no recibe un tratamiento adecuado y rápido.

Consejos útiles

Como supervisores, debemos ser capaces de reconocer a quienes sufren enfermedades a causa del calor. Evaluemos los síntomas para luego proceder a los primeros auxilios:

Calambres por calor: que el trabajador tome agua, o una bebida para deportistas diluida, en pequeños sorbos. Estire suavemente el músculo acalambreado.

Síncope de calor: que el trabajador se recueste en un lugar fresco.

Agotamiento por calor: que el trabajador se recueste en una zona fresca, levantando las piernas. Retirar toda ropa en exceso. Darle hasta un litro de agua. Si el trabajador sufre vómitos, no darle líquidos. Bajar la temperatura corporal del trabajador con paños fríos y húmedos y con un ventilador.

Golpe de calor: llamar al servicio médico de inmediato. Mientras llega el servicio médico, trasladar al trabajador a un lugar fresco, dejarlo sólo con su ropa interior, y aplicarle compresas de hielo en el cuello, las axilas y la entrepierna. Cubrirlo con toallas húmedas o rociarlo con agua fresca, apantallándolo para evaporar la humedad de la piel.

Detectarlo a tiempo

Ser conscientes de lo que sucede es de suma importancia en la prevención de las enfermedades causadas por el calor. Los supervisores deben monitorear lo que sucede para detectar indicios de enfermedades causadas por el calor en los trabajadores. Los trabajadores también deben estar

entrenados para poder reconocer a las víctimas. En muchas empresas donde los trabajadores están expuestos al calor durante todo el año, se capacita a los supervisores con clases, videos, e incluso cursos de primeros auxilios para prevenir y tratar las enfermedades causadas por el calor. Los trabajadores se adaptan al calor, pero conocen sus límites, y los supervisores siempre respetan los límites de los trabajadores. Hay otras medidas preventivas que los trabajadores pueden adoptar para combatir el calor:

- Comer liviano. Cuanto mayor sea la ingesta de calorías, mayor será el calor que genere nuestro cuerpo.
- Beber abundante líquido antes de trabajar y durante el día. Beber al menos ocho onzas de líquido cada media hora.
- Elegir la cantidad y calidad de ropa adecuada. El algodón permite que la piel respire y absorbe la transpiración. Los sombreros de ala ancha protegen a los trabajadores de la exposición directa a los rayos del sol.

Las enfermedades a causa del calor, sobre todo en el verano, son el resultado de no reconocer las señales de alerta en el lugar de trabajo. Trabajar en ambientes muy calurosos no necesariamente implica un peligro si sabemos detectar las señales de alerta y contamos con la cooperación de los trabajadores para prevenir este tipo de enfermedades.

Visit nsc.org/members
for more safety tips

