5-minute safety talk

Seguridad en **Climas Cálidos**

Es importante estar alerta a las enfermedades relacionadas con el calor, independientemente del tipo de clima en el que una persona viva o de cuán bien pueda estar condicionado el individuo. Los efectos del exceso de calor suelen pasar desapercibidos por la víctima y no son correctamente anticipados por el personal de seguridad.

El cuerpo humano libera calor a través de cuatro mecanismos diferentes. El más importante es la sudoración, debido al efecto refrescante de su evaporación. Al realizar esfuerzos y producir exceso de calor, liberamos ese calor al transformar nuestro sudor en humedad disuelta en el aire circundante. El proceso requiere dos condiciones cruciales:

1. Una persona debe tener suficientes líquidos para acomodarse a las pérdidas. Debe recuperar estos fluidos en forma constante para compensar las pérdidas a través del ciclo de enfriamiento.
2. El ambiente debe tener un bajo nivel de humedad, para permitir que el fluido se disuelva. La mayoría de las personas no son conscientes de que el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor aumenta tanto con la temperatura ambiente como con la humedad relativa.

Signos de las Enfermedades Relacionadas con el Calor

Los síntomas de las enfermedades relacionadas a la exposición al calor usualmente comienzan con mareos y dolores de cabeza. Puede haber una progresión a náuseas y vómitos. A medida que la persona se deshidrata más, el cuerpo retirará la sangre de la piel para preservar los órganos vitales. Esto reducirá la presión sanguínea en la piel y reducirá notoriamente la capacidad de transpirar. Lo siguiente que ocurrirá es un rápido aumento de la temperatura corporal ya que es menor el calor que está siendo liberado. Esto puede derivar en un estado mental alterado y convulsiones, una condición comúnmente conocida como golpe de calor.

Tratamiento

El tratamiento de enfermedades relacionadas con la exposición a calor comienza con la prevención. Los pasos para prevenir este tipo de enfermedades incluyen mantener un apropiado consumo de agua antes y durante cualquier ejercicio vigoroso o actividad laboral. Asimismo, identifique las condiciones cálidas y húmedas y evite trabajar o ejercitarse durante esos momentos. Si no puede evitar la realización del trabajo, entonces es crucial tomar pausas frecuentes, así como también disponer de líquidos para re-hidratarse. Las personas que saben que estarán trabajando en condiciones cálidas deben evitar el consumo de bebidas con cafeína antes de ir a trabajar.

Si una persona comienza a sentir síntomas de una enfermedad relacionada con la exposición al calor, debe ser trasladada a un área en la que la temperatura ambiente sea menor. Esto puede ser una oficina fuera del área de trabajo o un vehículo con aire acondicionado. Sus vestimentas deben ser removidas, para permitir que la piel entre en contacto con el aire y facilitar así el proceso de evaporación.

Existen algunas formas sencillas para maximizar la reducción de calor en el cuerpo. Una manera es incrementar la evaporación al rociar una fina lluvia fresca sobre el paciente y exponerlo a aire en movimiento. Esto proveerá al cuerpo fluidos que se evaporarán y consumirán calor en el proceso.

Otra técnica comúnmente utilizada es sumergir los antebrazos en agua helada. Al sumergir únicamente los antebrazos, el cuerpo no temblará ni generará más calor. Además, los antebrazos y las manos poseen una buena provisión vascular que acelerará la remoción del calor.

Atención Médica Urgente

Las personas que se vuelven agitadas, confundidas o que tienen convulsiones, están presentando signos de temperaturas corporales peligrosas. Estas personas necesitan ser atendidas en forma inmediata y ser transferidas a un hospital lo antes posible. Las mismas técnicas de enfriamiento pueden ser iniciadas en la escena, pero no deben demorar el traslado al hospital.

Las enfermedades relacionadas con la exposición al calor pueden ser un problema difícil de reconocer. Contar con vigilancia de las condiciones laborales, mantener la hidratación y una buena salud son acciones que pueden prevenir muchos problemas relacionados con el calor y permitir que las personas sigan siendo productivas.

Visit **nsc.org/members** for more safety tips

0914 900006033 © 2014 National Safety Council