



# Reunión semanal sobre seguridad

Your Safety Is Our Business®

Volumen 3 – Edición 26

26 de junio, 2016

## Seguridad de Estrés por Calor

---

Cuando la primavera se convierte en verano y trae el “clima caluroso”, todos debemos ser conscientes de algunos consejos para prevenir el estrés por calor. Recuerde que la actividad física en temperaturas altas puede afectar la salud directamente, e indirectamente ser la causa de accidentes.

Las condiciones cálidas ponen el cuerpo bajo mucho estrés. La actividad física estresa al cuerpo aún más. Cuando se combina el calor con la actividad física, pérdida de fluidos, fatiga, y otras condiciones, puede resultar en muchas enfermedades y lesiones relacionadas con el calor. Hasta la muerte es posible como resultado de temperaturas calurosas.

### Estrés por Calor:

Es un señal que indica que el cuerpo tiene dificultad en mantener su rango de temperatura estrecho. El corazón late más rápido, la sangre está desviada de los órganos internos a la piel, la tasa de respiración se aumenta, y la sudoración aumenta, todo en un esfuerzo de transferir más calor al aire exterior y congelar la piel por la evaporación del sudor. Si el cuerpo no puede estabilizarse, entonces, la persona sufre efectos que varían de calambres por calor hasta el agotamiento por calor, y últimamente, golpe de calor.

Estrés por calor es comúnmente asociado con el clima cálido. Es cierto que el clima caluroso aumenta la cantidad de lesiones y enfermedades relacionadas con estrés por calor. No obstante, la temperatura exterior no es la única causa de estrés por calor. Puede ocurrir en cualquier momento que la temperatura ambiente está elevada. Aún si hace tiempo fresco, puede que trabaje en áreas calurosas, o adentro o al aire libre. Sea alerta para condiciones que pueden causar el estrés por calor, y tome precauciones para prevenirlo.

- Hay seis factores principales en causar el estrés por calor:
- La temperatura;
- La humedad;
- El movimiento del aire;
- La temperatura radiante de los alrededores;
- La ropa; y
- La actividad física.

El cuerpo reacciona a la temperatura externa alta por circular sangre a la piel, el cual aumenta la temperatura de la piel, y permite que el cuerpo libere su calor exceso a través de la piel. No obstante, si los músculos están siendo utilizados para labor físico, hay menos sangre disponible para fluir a la piel y soltar el calor.

La sudoración es otro medio por el cual el cuerpo mantiene una temperatura interna del cuerpo estable frente al calor. Pero, el sudar es efectivo solamente si el nivel de humedad está



# Reunión semanal sobre seguridad

suficientemente bajo para permitir la evaporación, y si se reemplazan los fluidos y sales perdidos adecuadamente.

## Deshidratación

Deshidratación ocurre cuando se pierde más fluido que se recibe, y su cuerpo no tiene agua y otros fluidos suficientes para llevar a cabo sus funciones normales. Si el fluido perdido queda sin reponer, usted puede sufrir consecuencias graves.

Causas comunes de deshidratación incluyen ataques intensos de diarrea, vómitos, fiebre, o la sudoración excesiva. Consumo de agua fresca inadecuada durante el tiempo caluroso o ejercicio también puede agotar las reservas de agua de su cuerpo. Cualquier persona puede volverse deshidratado, pero los niños pequeños, adultos mayores, y gente con enfermedades crónicas son los más vulnerables.

Deshidratación puede causar síntomas tales como:

- La boca seca y pegajosa;
- Cansancio o fatiga;
- Sed;
- La reducción en la producción de orina;
- Pocas o ningunas lágrimas al llorar;
- Debilidad de los músculos;
- Dolor de cabeza; y
- Mareo o aturdimiento.

Cada día, hay que recordar a los trabajadores de la temperatura y del nivel de humedad. Se debe alentarlos a seguir los consejos importantes de OSHA siguientes:

- Beber agua cada 15 minutos, aún si no tiene sed;
- Descansar en la sombra para bajar su calor interno;
- Llevar un sombrero y ropa de color ligera;
- Aprender los signos de enfermedad por calor y qué hacer si haya emergencia; y
- Vigilar sus compañeros de trabajo.

## Fluidos

- Busque ideas acerca de cuáles fluidos son los mejores para rehidratación.
- La primera opción debe ser agua.
  - Trabajadores deben beber una taza de agua fresca cada 15 minutos, aún si no tienen sed.



# Reunión semanal sobre seguridad

---

- Alrededor de 60% de la compensación de nuestro cuerpo es agua. Por eso, debemos reemplazar la pérdida de fluidos debido a la sudoración por beber agua frecuentemente.
  - Asegure que todo el mundo entiende que tener sed no es un buen indicador de que se necesita reemplazar los fluidos del cuerpo.
- Para los individuos no climatizados, el añadir fruta fresca cortada a un recipiente de agua puede reforzar los electrolitos perdidos.
- Debido a que muchas comidas procesadas contienen cantidades altas de sales, algunos expertos no recomiendan bebidas para deportistas.

**¡Estrés por calor puede ser fatal...descansar y hidratar es crucial!**

