



Consejo 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.

Mediante el sudor, el cuerpo mantiene una temperatura interna estable frente al calor. No obstante, la sudoración es efectiva solamente si el nivel de humedad está suficientemente baja 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 quede sin reponer, usted puede sufrir consecuencias graves.



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.

Fluidos

- Trabajadores deben beber una taza de agua fresca cada 15 minutos, aún si no tienen sed.
- Asegure que todo el mundo entiende que tener sed no es un buen indicador de que se necesita reemplazar los fluidos del cuerpo.

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

