



Reunión semanal sobre seguridad

Your Safety Is Our Business®

Volumen 3 – Edición 29

17 de julio, 2016

Estrés por Calor

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

Las condiciones calurosas someten al cuerpo a mucho estrés. La actividad física estresa al cuerpo aún más. Cuando se combina el calor con la actividad física, la pérdida de fluidos, el cansancio, y otras condiciones, puede resultar en un número de enfermedades y lesiones relacionadas con el calor. Hasta la muerte es posible.

Estrés por Calor:

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

El estrés por calor es asociado comúnmente con el clima cálido. Es cierto que el clima cálido aumenta el de un muro de lesiones y enfermedades por estrés por calor. Pero, el clima caluroso no es la única causa de estrés por calor. Estrés por calor puede ocurrir en cualquier momento que la temperatura alrededor está elevada. Aún si el clima está fresco, puede trabajar en áreas calurosas, adentro o afuera. Sea consciente de las condiciones que podrían causar estrés por calor, y tome precauciones para prevenirlo.

Hay seis factores principales involucrados en causar estrés por calor:

- Temperatura;
- Humedad;
- Movimiento de aire;
- Temperatura radiante del entorno;
- Ropa; y
- Actividad física.

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

La sudoración es otro medio que el cuerpo usa para mantener una temperatura interna estable frente al calor. Pero, la sudoración solamente es efectiva si el nivel de humedad está



Reunión semanal sobre seguridad

suficientemente bajo para permitir la evaporación, y si los fluidos y sales perdidos están adecuadamente reemplazados.

Cuando el cuerpo no puede disponer del calor exceso, el cuerpo lo conserva. Cuando esto ocurre, la temperatura central y la frecuencia cardiaca suben. Como el cuerpo continúe conservar calor, el individuo empieza a perder la concentración, tiene dificultad en enfocar en una tarea, puede volverse enfermable o enfermo, y muchas veces, pierde las ganas de beber. Muy frecuentemente, la próxima etapa es el desmayo, y la muerte es posible a menos que no se remueve a la persona del estrés de calor.

Maneras de Prevenir el Estrés por Calor:

- Beba una abundancia de agua fresca (una taza pequeña cada 15-20 minutos).
- Lleve ropa ligera, suelta, y respirable (como el algodón).
- tome sus respiros lejos de fuentes de calor o luz solar directa para permitir que su cuerpo enfríe.
- Evite comer comidas grandes antes de trabajar en un ambiente caluroso.
- Evite cafeína y bebidas alcohólicas (estas bebidas causan el cuerpo perder agua, y aumentan el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor).

Trabajadores Corren Mayor Riesgo Cuando Ellos:

- Toman ciertos medicamentos (chequee con su doctor, enfermera, o farmacia y pregunte si alguna medicina que usted toma puede afectarle cuando trabaja en ambientes calurosos);
- Han tenido una enfermedad relacionada con el calor en el pasado;
- Llevan equipo de protección personal (como respiradores o trajes protectores); y
- Son personas mayores.

Signos y síntomas:

- Respiración poco profunda;
- Aumento de la frecuencia respiratoria;
- Pulso débil y rápido;
- Piel fría, pálida, o pegajosa;
- Sudoración;
- Debilidad, fatiga, o mareos;
- Dolor de cabeza y náusea;
- Desmayo; y
- Calambres musculares

Los signos y síntomas son los mismos vistos en un choque leve. La sudoración es un signo importante, porque muchas veces esta única manera de diferenciar el agotamiento por calor de una tradición amenazante la vida llamada "golpe de calor". Si no tratado, el agotamiento por calor puede progresar a golpe de calor. Los trabajadores quienes sufren de agotamiento por calor deben estar transportados para obtener asistencia médica.



Reunión semanal sobre seguridad

El reconocer los síntomas de estrés por calor es muy importante, particularmente porque la víctima puede estar inconsciente de lo que ocurre. Si trabaja solo en un ambiente caluroso, desarrolle un “sistema de compañero” para que alguien lo chequeará frecuentemente para buscar los signos de estrés por calor.

el prevenir el estrés por calor es un asunto de controlar los factores que lo causan. Use precaución y no duda en buscar asistencia si sospecha estrés por calor. Su buena salud depende de ello!

¡El estrés por calor puede matar...Tome tiempo para enfriar...y hidratar!!



Reunión semanal sobre seguridad

Hoja de Registro para Junta de Seguridad

<i>Supervisor:</i>	<i>Asunto:</i>
<i>Local:</i>	<i>Fecha:</i>
<i>Realizada por:</i>	<i>Firma de Instructor:</i>

Nombre (Escriba claramente)	Firma	Comentarios / Preocupaciones de Seguridad / Solicitudes para Formación

