



Consejo semanal sobre seguridad

Your Safety Is Our Business®

Volumen 3 – Edición 29

17 de julio, 2016

Estrés por Calor

Condiciones por calor someten al cuerpo a mucho estrés. Cuando se combina calor con la actividad física, la pérdida de fluidos, cansancio, y otras condiciones pueden conducir a muchas enfermedades y lesiones relacionadas con el calor. Hasta la muerte es posible.

Quando el cuerpo no puede disponer del calor exceso, el cuerpo lo conserva. Cuando esto ocurre, la temperatura central y la frecuencia cardíaca 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.

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