



SAFETY UNLIMITED, INC.

Reunión semanal sobre seguridad

El Estrés por Calor Provoca Reacciones Corporales

Cuatro factores ambientales afectan a la cantidad de estrés que un trabajador se enfrenta en una zona de trabajo caliente: temperatura, humedad, calor radiante (como la del sol o un horno) y la velocidad del aire. Quizás lo más importante para el nivel de estrés que una persona se enfrenta son características personales como la edad, el peso, su estado físico, su condición médica, y qué rápido climatizan al calor.

El cuerpo reacciona a temperatura externa alta por la circulación de la sangre a la piel, lo que aumenta la temperatura de la piel y permite que el cuerpo da su exceso de calor a través de la piel. Sin embargo, si los músculos están siendo utilizados para el trabajo físico, menos sangre está disponible para fluir a la piel y liberar el calor.

La sudoración es otro medio que el cuerpo utiliza para mantener una temperatura interna del cuerpo estable frente al calor. Sin embargo, la sudoración es eficaz sólo si el nivel de humedad es suficientemente bajo para permitir la evaporación, y si los líquidos y sales perdidos están adecuadamente sustituidos.

Sin embargo, el cuerpo no puede disponer del calor exceso. Conservará el calor. Cuando esto sucede, la temperatura del núcleo del cuerpo aumenta y la frecuencia cardíaca aumenta. Como el cuerpo continúa almacenar el calor, el individuo comienza a perder la concentración y tiene dificultad para concentrarse en una tarea, puede volverse irritable o enfermo, y a menudo pierde el deseo de beber. La próxima etapa es más a menudo el desmayo. La muerte es posible si la persona no se quita del estrés térmico.

Cómo el Cuerpo Mantiene Temperaturas dentro de Límites Seguras:

El cuerpo tiene que deshacerse de su calor exceso, principalmente a través de variar la velocidad y la cantidad de sangre que circula a través de la piel y por liberar líquido sobre la piel a través de las glándulas sudoríparas. En este proceso de bajar la temperatura interna del cuerpo, el corazón comienza a bombear más sangre, los vasos sanguíneos se expanden para acomodar el aumento del flujo, y los vasos sanguíneos (capilares) microscópicos que pasan por las capas superiores de la piel empiezan a llenar de sangre.

La sangre circula más cerca de la superficie de la piel, y el calor exceso se pierde en el ambiente más frío.

Si la pérdida de calor de mayor circulación no es adecuado, el cerebro continua detectar los señales de sobrecalentamiento, y señala las glándulas sudoríparas en la piel verter grandes cantidades de sudor en la superficie de la piel.

La evaporación del sudor enfría la piel, eliminando grandes cantidades de calor del cuerpo. Pero como las temperaturas ambientales acercan las temperaturas normales de la piel, es más difícil para el cuerpo refrescarse.

Si el enfriamiento no es adecuado, el trabajador puede experimentar una disminución en:

- Fuerza;
- Agudeza mental;
- Capacidad mental;
- Exactitud;
- Comprensión; y
- Retención de información.

Maneras de Prevenir el Estrés por Calor:

- Beba agua fría abundante (una taza pequeña cada 15-20 minutos).
- Use ropa suelta y ligera y transpirable (como ropa de algodón).
- Tome respiros lejos de fuentes de calor o luz solar directa. (Permita que su cuerpo se enfríe.)
- Evite comer comidas grandes antes de trabajar en ambientes calurosos.
- Evite la cafeína y las bebidas alcohólicas. (Estas bebidas hacen que el cuerpo pierda agua y aumentan el riesgo de enfermedades por calor.)

Trabajadores Corren Mayor Riesgo Cuando:

- Toman ciertos medicamentos (consulte con su médico, enfermera, o farmacia y pregunte si los medicamentos que usted toma afectarán a su trabajo en entornos calurosos);
- Han tenido una enfermedad inducida por el calor anteriormente;
- Llevan equipo de protección personal (como respiradores o trajes protectores); o
- Son de mayor edad.

Recuerde:

El reconocer los signos de advertencia y los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor, además de cómo usar medidas preventivas y de control, pueden reducir la frecuencia y severidad de las enfermedades por el calor, mientras aumentan la productividad del trabajador.

¡En entornos calurosos, no deje atrás la seguridad; el quedar hidratado es una necesidad!

