



SAFETY UNLIMITED, INC.

# Consejo semanal sobre seguridad

## El Estrés por Calor Provoca Reacciones Corporales

Consciencia de las síntomas de enfermedad por calor pueden salvar la vida de usted o un compañero de trabajo. Características personales que pueden contribuir a la enfermedad por calor, o hacer que sea más susceptible, incluyen la edad, el peso, su estado físico, su condición médica, y cualquier uso de medicamentos y/o alcohol.

La sudoración es una manera 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.

### 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.)

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