



SAFETY UNLIMITED, INC.

Reunión semanal sobre seguridad

Prepárese para el Calor

A medida que las temperaturas empiezan a subir, también sube el riesgo de enfermedad por calor. Las muertes y enfermedades relacionadas con el calor son prevenibles, pero muchas personas sucumben a los efectos.

La enfermedad relacionada con el calor también es una causa subyacente de un alto porcentaje de incidentes no mortales.

Las personas sufren de enfermedades relacionadas con el calor cuando sus cuerpos son incapaces de compensar y enfriar adecuadamente. El cuerpo normalmente se enfría al sudar. Bajo ciertas condiciones, la sudoración no enfriará el cuerpo, y la conservación de calor a lo largo del tiempo llevará a signos y síntomas de enfermedad por calor.

Su mejor defensa contra las enfermedades relacionadas con el calor es la prevención. El mantenerse fresco y hacer cambios simples en la ingesta de líquidos, actividades, y ropa durante el clima caluroso puede ayudarlo a mantenerse seguro y saludable.

Prevención de Enfermedad por Calor:

Minimice el Calor - Probablemente una de las mejores maneras de evitar el estrés térmico es minimizar el calor en el lugar de trabajo. Sin embargo, esto puede ser especialmente difícil cuando el lugar de trabajo está al aire libre y hay poca o ninguna sombra disponible para ayudar a reducir la exposición.

Ajuste Gradual - La mejor manera de preparar el cuerpo para el calor es mediante un ajuste gradual. Este ajuste usualmente toma de 5-7 días, durante los cuales el cuerpo se someterá a una serie de cambios que harán que la exposición continua al calor sea más duradera.

Exposición Gradual - La exposición gradual al calor da al cuerpo tiempo para climatizarse a temperaturas ambientales más altas. Es más probable que ocurra una enfermedad relacionada con el calor entre los trabajadores a los que no se les ha concedido tiempo suficiente para ajustarse al trabajo en el calor.

Medidas Preventivas:

A medida que el índice de calor comienza a subir a niveles peligrosos, se debe tomar precauciones para evitar la posibilidad de una enfermedad relacionada con el calor. Se debe considerar el quedarse adentro en zonas con aire acondicionado siempre que sea posible.

Si fuera necesario salir durante periodos prolongados durante las temperaturas máximas:

- Limite la cantidad de tiempo expuesto al calor hasta que esté completamente aclimatado.
- Hidrate su cuerpo adecuadamente bebiendo más líquidos antes, durante, y después de la exposición al calor.
- No espere beber hasta que tenga sed.

- No beba líquidos que contengan alcohol, cafeína, o grandes cantidades de azúcar, ya que provocan que su cuerpo pierda más líquido.
- Evite las bebidas muy frías – el fluido fresco (50°F-60°F) es ideal.
- Coma comidas ligeras – evite las comidas calientes y pesadas.
- Use ropa ligera y holgada de color claro.
- Tome respiros para descansar frecuentemente en un área sombreada fresca. Protéjase del sol usando un sombrero de ala ancha y protector solar que tiene SPF 15 o superior.
- Evite el exceso de esfuerzo – ve más lento y evite la actividad extenuante.
- Familiarícese con los signos y síntomas de alerta temprana de las diversas enfermedades relacionadas con el calor.

La Toma de Agua:

- Durante un día de trabajo en el calor, una persona puede producir tanto como 2 a 3 galones de sudor. Es importante que la ingesta de agua durante la jornada laboral sea igual a la cantidad de sudor producida.
- No dependa de la sed para indicar cuándo y cuánto beber.
- Trabajadores deben beber de 3 a 4 tazas de agua cada hora a partir del comienzo del turno.

Recuerde:

Los meses calurosos de verano plantean peligros especiales para los trabajadores. Las actividades intensas de mano de obra en clima caluroso pueden elevar la temperatura corporal más allá del nivel que normalmente se puede enfriar por sudoración. La enfermedad por calor inicialmente puede manifestarse como erupción por calor o calambres por calor, pero puede escalar rápidamente al agotamiento por calor y luego a golpe de calor si no se siguen medidas preventivas simples.

¡EL CALOR DE VERANO HA LLEGADO...MANTÉNGASE HIDRATADO!

