



SAFETY UNLIMITED, INC.

Reunión semanal sobre seguridad

Trabajando en Entornos Calurosos

Millones de trabajadores estadounidenses están expuestos al calor en sus lugares de trabajo. Aunque la enfermedad por la exposición a calor es prevenible, cada año miles se enferman debido a la exposición ocupacional al calor; y algunos casos son mortales. La mayoría de las muertes al aire libre-- del 50% al 70%-- ocurren en los primeros días de trabajo en ambientes cálidos o calientes porque el cuerpo necesita construir tolerancia al calor gradualmente con el tiempo. El proceso de fomentar una tolerancia se llama "aclimatación térmica." La falta de aclimatación representa un factor de riesgo importante para los desenlaces fatídicos.

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

Las enfermedades relacionadas con el calor también son 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 enfriarse adecuadamente. El cuerpo normalmente se enfría sudando. Bajo ciertas condiciones, la sudoración no enfría el cuerpo. Cuando esto ocurre, la conservación de calor a lo largo del tiempo llevará a los signos y síntomas de la enfermedad por calor.

Su mejor defensa contra las enfermedades relacionadas con el calor es la prevención. En un clima caluroso, el permanecer fresco y hacer cambios simples en su ingesta de líquidos, actividades laborales, y la ropa que usa puede ayudarle a mantenerse seguro y saludable.

Prevención de Enfermedad por Calor:

Minimizar el Calor - Probablemente una de las mejores maneras de evitar el estrés por calor es minimizar el calor en el lugar de trabajo. Sin embargo, esto puede ser especialmente difícil cuando el lugar de trabajo en sí 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 a través del ajuste gradual. Este ajuste suele tardar de 5 a 7 días, durante los cuales el cuerpo sufrirá 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 aclimatarse a temperaturas ambientales más altas. Es más probable que la enfermedad relacionada con el calor ocurra entre los trabajadores que no han recibido tiempo suficiente para adaptarse a trabajar en el calor.

Medidas Preventivas:

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

Si Es Necesario Estar Afuera por Periodos Prolongados Durante Temperaturas Máximas:

- Limite la cantidad de tiempo que está en el calor hasta que esté completamente aclimatado.
- Hidrata su cuerpo adecuadamente bebiendo más líquidos antes, durante, y después de la exposición al calor.
- No espere hasta que tenga sed para beber.
- No beba líquidos que contengan alcohol, cafeína, o grandes cantidades de azúcar - hacen que su cuerpo pierda más líquido.
- Evite las bebidas muy frías - el líquido frío (50°-60°) es ideal.
- Coma comidas ligeras - evite las comidas calientes y pesadas.
- Use ropa ligera y holgada de color claro.
- Tome descansos frecuentes en un área fresca sombreada. Protéjase del sol usando un sombrero de ala ancha y aplicando protector solar de SPF 15 o superior.
- Evite el sobreesfuerzo - reduzca la velocidad y evite la actividad extenuante.
- Familiarícese con los signos y síntomas de las diversas enfermedades relacionadas con el calor – preste atención a estas alertas tempranas.

La Importancia de Tomar 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 aproximadamente igual a la cantidad de sudor producido.
- No dependa de la sed para indicar cuándo y cuánto beber.
- Los 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 trabajadores. Las actividades laborales intensas en clima caluroso pueden elevar las temperaturas corporales más allá del nivel que normalmente se puede enfriar sudando. 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 al golpe de calor si no se siguen las medidas preventivas simples.

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

