



Estrés Por Calor

Parte 1

El calor es una molestia común cuando se trabaja al aire libre en un día caluroso, o en áreas donde el equipo utilizado genera calor. Este calor puede tener un efecto negativo en su salud si usted no está preparado. Esta Toolbox le ayudará a reconocer los síntomas físicos creados por el calor y cómo prevenir las enfermedades relacionadas con el calor.

Cómo el Cuerpo Reacciona al Calor

El cuerpo reacciona a una temperatura corporal alta mediante la circulación de sangre a la piel que aumenta la temperatura de la piel y permite que el cuerpo emite su calor excesivo a través de la piel. Sin embargo, si los músculos están siendo utilizados para trabajo físico, hay menos sangre disponible para fluir a la piel y liberar el calor.

La sudoración es otro medio que el cuerpo utiliza para mantener una temperatura estable. Sin embargo, la sudoración es efectiva sólo si el nivel de humedad es suficientemente baja para permitir la evaporación y si los fluidos y las sales perdidas son reemplazadas de forma adecuada. Pero si el cuerpo no puede eliminar el exceso de calor, el calor excesivo se almacena en el cuerpo.

Cuando esto ocurre, se eleva la temperatura corporal y el ritmo cardíaco aumenta. A medida que el cuerpo almacena calor el individuo comienza a perder la concentración y tiene dificultades para concentrarse en una tarea, puede tornar irritable y enferma y, a menudo pierde el deseo de beber. La siguiente etapa es a menudo desmayos y la muerte es posible si la persona no se elimina de la tensión de calor.

Factores Que Generan Lesiones Relacionadas Con Calor

Medio Ambiente

El medio ambiente de trabajo puede tener factores que conducen al estrés por calor. El medio ambiente puede afectar a usted por el aumento de su temperatura corporal central.

- Temperatura-Por supuesto la temperatura del ambiente de trabajo puede ser una causa importante de trastornos relacionados con el calor, pero no la única causa.
- La Humedad- Puede causar molestias e incluso retrasar la evaporación del sudor de la piel.
- El movimiento Del Aire- Aire en movimiento puede ayudar a la evaporación del sudor.
- Calor Radiante- Puede provenir del sol o de las maquinas, pero comienza a afectar al cuerpo cuando la temperatura es superior a la temperatura de su cuerpo.

Características Personales

Cada persona es diferente, entonces cada persona reacciona al calor un poco diferente. Abajo se muestra una lista de características que pueden aumentar el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor.

- **Edad**
- **Peso**
- **Condición física**
- **Aclimatación al calor**
- **Las medicinas**
- **Condiciones médicas**

Enfermedades Relacionadas Con El Calor

Los calambres por calor los espasmos dolorosos de los músculos, se producen cuando los trabajadores beben grandes cantidades de agua, pero no reemplazar la pérdida de sal en sus cuerpos. Los músculos cansados - los que se utilizan para realizar el trabajo - por lo general son los más susceptibles a los calambres. Los calambres pueden ocurrir durante o después de las horas de trabajo y puede aliviarse mediante la adopción de soluciones de líquidos por la boca o intravenosa de solución salina para un alivio más rápido, si el médico determina que es necesario.

El agotamiento por calor proviene de la pérdida de líquido a través del sudor, cuando un trabajador no toma suficientes líquidos o tomar suficiente sal o ambas cosas. El trabajador con el agotamiento por calor sigue sudando, pero se vuelve muy débil o cansado, con náuseas, o tiene un dolor de cabeza. La piel está húmeda y fría, la tez pálida o enrojecida, y la temperatura corporal es normal o superior. El tratamiento suele ser sencillo: la víctima debe descansar en un lugar fresco y beba una solución de electrolitos (una bebida usada por los atletas para restaurar rápidamente potasio, calcio y sales de magnesio). Los casos más graves con víctimas que vomitar o perder la conciencia puede requerir un tratamiento más prolongado bajo supervisión médica.

El golpe de calor, el problema de salud más graves para los trabajadores en ambientes calurosos, es causada por el fallo del mecanismo interno del cuerpo para regular su temperatura corporal. Usted no puede sudar y el cuerpo ya no puede deshacerse del exceso de calor. Los síntomas incluyen (1) la confusión mental, delirio, pérdida de conciencia, convulsiones o coma, (2) una temperatura corporal de 106 grados F o más, y (3) piel caliente y seca, que puede ser roja, moteada o azulada. Las víctimas del golpe de calor va a morir si no es tratada rápidamente. Mientras esperan ayuda médica, la víctima debe ser trasladado a un lugar fresco y su ropa empapada con agua fría. Él o ella debe ser avivada con fuerza para aumentar el enfriamiento. Primeros auxilios pueden evitar un daño permanente al cerebro y otros órganos vitales.





Estrés Por Calor

En Casos de Emergencia y La Prevención

Parte II



En Casos de Emergencia

La respuesta general a una situación de emergencia relacionadas con el calor debe ser;

- Enfriamiento del cuerpo-Si es posible ir a un área sombreada o de un área más fría.
- Dar Líquidos: Beba más líquidos. Las bebidas deportivas con electrolitos, sería preferible para reemplazar las sales importantes.
- Tratar el shock-Si usted tiene entrenamiento en primeros auxilios, trata a la persona para el shock.



Para los calambres por calor o el agotamiento por calor: Lleve a la persona a un lugar fresco y ponerlo en una posición cómoda. Si la persona está totalmente despierto y alerta, dar un medio vaso de agua fresca cada 15 minutos. No permita que él o ella bebe demasiado rápido. No le dé líquidos con alcohol o cafeína, ya que pueden empeorar las condiciones. Quitar o aflojar la ropa ajustada y poner paños fríos y húmedos, como toallas o sábanas mojadas. Llame al 9-1-1 o al número local de emergencias si la persona rechaza el agua, vomita o pierde el conocimiento.

Por un golpe de calor: El golpe de calor es una situación que amenaza la vida! Se necesita ayuda rápidamente. Llame al 9-1-1 o al número local de EMS. Lleve a la persona a un lugar fresco. Enfriar rápidamente el cuerpo. Envolver las toallas húmedas alrededor del cuerpo. Si usted tiene bolsas de hielo o compresas frías, envolverlas en un paño y colocarlas en cada una de las muñecas de la víctima y los tobillos, en las axilas y en el cuello para enfriar los vasos sanguíneos grandes. (No utilice alcohol, ya que cierra los poros de la piel y previene la pérdida de calor.) Observe las señales de problemas respiratorios y asegúrese de que la las vías respiratorias son claras. Mantenga a la persona acostada.

Prevención del Estrés de Calor

Controles de Ingeniería- Su empleador puede usar una variedad de protección contra el calor, incluyendo: Ventilación, Salas de enfriamiento, protectores de calor, zonas con sombra para el descanso, los ventiladores de enfriamiento, o incluso Dispositivos Personales de enfriamiento. Es importante utilizar estas funciones o equipo para protegerse de las enfermedades por calor. Nunca desconecte el equipo diseñado para protegerse de un peligro.

Prácticas de trabajo - Cambias en el trabajo para que el calor sea menos peligroso. Beba mucha agua, tanto como un cuarto de una hora. También asegúrese de que usted conoce los síntomas de enfermedades por el calor (Parte I) para que pueda identificar su inicio lo más pronto posible.

Tómese Descansos - A veces con el calor usted necesita tomar un descanso más largo, de preferencia en un lugar fresco. Asegúrese de descansar durante su descanso para recargar el sistema de enfriamiento de su cuerpo. Cuando es posible programar el trabajo más extenuante durante las horas más frescas del día.

La aclimatación de calor — de calor de aclimatación es una de las mejores defensas contra las lesiones de estrés por calor y las muertes relacionadas con el calor. La aclimatación al calor se logra mediante la exposición aumentando gradualmente y la actividad física en ambientes calurosos. Aclimatación al calor se produce cuando la exposición repetida al calor son lo suficientemente estresantes para elevar la temperatura del cuerpo y provocar sudoración profusa. Descansando en el calor, con limitada actividad física, resulta en la aclimatación parcial. El ejercicio físico en el calor es necesario para lograr la aclimatación al calor de un ambiente caliente. Los trabajadores que sólo realizan un trabajo físico ligero o breve alcanzar el nivel de aclimatación al calor necesario para realizar esa tarea. Si intentan una tarea más intenso o prolongado, la aclimatación adicional y la condición física mejora serán necesarios.

Aclimatación al calor requiere que completar un máximo de 14 días con una exposición al calor mínimo diario de dos horas. Los beneficios de la aclimatación al calor se mantendrá durante 1 semana y luego desaparecen con el 75 por ciento perdido por cerca de 3 semanas, cuando la exposición al calor termina. Uno o dos días de tiempo frío no va a interferir con la aclimatación al calor.

Conciencia de Su Cuerpo - Ser consciente de sus limitaciones, así como su propio historial médico permitirá tomar decisiones que le protegerá de los peligros del calor. Su peso corporal es un indicador de deshidratación. En una pérdida del 1% del peso corporal está comenzando a deshidratarse, en el 3% -5% de pérdida es la deshidratación moderada, algo más de 5% es grave. Pesarse, como parte de su programa de seguridad puede prevenir lesiones serias relacionadas con el calor.