



## El Estrés térmico por calor – Charla de seguridad

El estrés térmico por calor puede ser un asesino en el lugar de trabajo. Las cifras de muertes por problemas relacionados con el calor subieron entre el 2005 y el 2009 en comparación con cualquier otro quinquenio en los últimos 35 años. Fuera de las consecuencias directas, tales como la insolación, el estrés térmico por calor puede causar problemas debido a la pérdida de atención o la fatiga excesiva en el trabajo.

### Enfermedades relacionadas con el calor

(Fuente: [www.WebMD.com](http://www.WebMD.com))

Calambres por calor: son calambres musculares breves y dolorosos. Los músculos pueden sufrir espasmos o sacudidas involuntarias. Los calambres por calor pueden ocurrir durante el ejercicio o el trabajo en un ambiente caluroso o comenzar unas horas más tarde.

Agotamiento por calor: hay dos tipos de agotamiento por calor. 1) Pérdida de agua - los signos incluyen sed excesiva, debilidad, dolor de cabeza y pérdida de conciencia. 2) Agotamiento de las sales: los signos incluyen náuseas y vómitos, calambres musculares y mareos.

Insolación: la insolación es la enfermedad más grave relacionada con el calor. La insolación puede matar o causar daño al cerebro y otros órganos internos. La insolación es el resultado de la exposición prolongada a las altas temperaturas, generalmente en combinación con la deshidratación, lo que conduce a la falla del sistema de control de temperatura del cuerpo.

### Atención médica

Si alguien muestra síntomas de una enfermedad relacionada con el calor, es importante que reciba la atención médica adecuada que necesita antes de que el problema se convierta en una insolación. Cuando las personas muestran síntomas de agotamiento por calor, haga que dejen de trabajar y llévelos a un área sombreada. La persona afectada necesita consumir agua o electrolitos. La persona no debe volver al trabajo el resto del día.

Cualquier persona que presente síntomas de insolación, necesita atención médica de inmediato. Retrasar la llamada a la línea de emergencia 911 podría resultar en lesiones irreversibles o la muerte. Los síntomas de la insolación incluyen desmayos, dolor de cabeza palpitante, mareos, falta de sudoración, vómito o cambios de comportamiento, como la confusión. Se debe reducir la temperatura corporal de la persona inmediatamente en un área con sombra o en un espacio cerrado. No ponga agua helada sobre la víctima ya que esto puede causarle un choque. Use agua fría para bajar la temperatura corporal de la víctima. Remueva la ropa innecesaria y abanique a la víctima hasta que lleguen los paramédicos.

### Prácticas de trabajo seguras para prevenir las enfermedades relacionadas con el calor

- Permita la aclimatación a un ambiente caluroso antes de comenzar un trabajo agotador. Un individuo se demora aproximadamente dos semanas para aclimatarse a un ambiente caluroso.
- Beba mucha agua durante actividades extenuantes, especialmente en ambientes calurosos. Una persona promedio suda aproximadamente entre 27 a 47 onzas por hora durante un trabajo intenso. Para poner esa cantidad en perspectiva, una botella de agua promedio contiene 16,9 onzas líquidas.
- Tome descansos frecuentes en la sombra o en espacios cerrados con aire acondicionado.



## Resumen

Tome en serio el estrés térmico por calor. Conozca los signos y síntomas del estrés térmico por calor. Tenga un plan para obtener la atención médica adecuada para cualquier persona que muestre síntomas de estrés térmico por calor. En un caso de insolación, especialmente, esto puede significar la diferencia entre la vida o la muerte.