

PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR

¿QUÉ ES EL ESTRÉS POR CALOR?

El estrés por el calor ocurre por la exposición a un calor extremo, lo que puede causar enfermedades o lesiones de trabajo. El estrés por el calor puede resultar en un golpe de calor, agotamiento, calambres o sarpullido causados por el calor. Los empleados pueden reconocer las señales y los síntomas del estrés por el calor y prevenir sus consecuencias extremas, las que pueden ocasionar la muerte o la incapacidad permanente.

¿QUÉ ES EL SARPULLIDO POR CALOR?

Es una irritación de la piel causada por el sudor excesivo. Es más común en ambientes de trabajo calientes y húmedos. Los síntomas incluyen agrupaciones de granos o ampollas pequeñas que se presentan frecuentemente en el cuello y la parte superior del pecho, en la ingle, debajo de los senos y en el dobléz del codo.

¿QUÉ SON LOS CALAMBRES POR CALOR?

Son el agarrotamiento de los músculos que ocurre cuando los trabajadores beben grandes cantidades de agua pero no reemplazan la sal que el cuerpo ha perdido. Usualmente, los calambres por calor afectan a los trabajadores que sudan durante actividades en las que se hacen esfuerzos intensos, lo que agota los niveles de sal y humedad del cuerpo. Por lo regular, el dolor o los calambres se sienten en el abdomen, los brazos y las piernas.

¿QUÉ ES EL DESVANECIMIENTO POR CALOR?

El desvanecimiento (desmayo debido al calor) es un estado de aturdimiento o mareo que ocurre usualmente cuando se está de pie por mucho tiempo o cuando la persona, después de haber estado sentada o acostada, se levanta rápidamente. Este es un problema que con frecuencia tienen los trabajadores que no están acostumbrados a trabajar en ambientes calurosos.

¿QUÉ ES EL AGOTAMIENTO POR CALOR?

Es la forma como responde el cuerpo a la pérdida excesiva de agua y sal, debido generalmente al sudor excesivo ya que el empleado no bebe bastantes líquidos durante el día. Los síntomas incluyen náusea, sudor abundante, fatiga, mareo o confusión, palidez, piel húmeda y calambres a los músculos.

¿QUÉ ES EL GOLPE POR CALOR?

Esta es la enfermedad más grave relacionada con el calor. La causa es que el sistema que regula la temperatura central del cuerpo deja de funcionar adecuadamente. Los síntomas pueden incluir el aumento de la temperatura del cuerpo la que puede llegar a 106 grados Fahrenheit o más, piel enrojecida y seca, falta de sudor, alucinaciones, confusión, pulso rápido, mareo o el desvanecimiento.

AHORA QUE CUENTA CON ESTA INFORMACIÓN ¿QUÉ DEBE HACER?

Los empleados que están deshidratados, no tienen buena salud, no están acostumbrados a trabajar en el calor o han sufrido anteriormente de malestares por el calor tienen un mayor riesgo de sufrir enfermedades causadas por el calor. Cuando les sea posible, deben evitar exponerse al calor extremo, al sol y a la humedad alta. Si no pueden evitarlos, tomen las siguientes medidas para prevenir el estrés por el calor:

- Cuando empiece a acalorarse, vaya a un lugar sombreado y fresco, donde pueda descansar.
- Use ropa de color claro, suelta, liviana y que deje pasar el aire.
- Vaya aumentando poco a poco la intensidad de su trabajo.
- Planee hacer la parte más pesada del trabajo en las horas en que hace menos calor.
- Tome más descansos cuando trabaje en ambientes donde haya calor y humedad altos
- Beba con frecuencia agua fresca y fría, antes y durante su trabajo en clima caluroso.
- Evite las bebidas que tengan cafeína, alcohol y gran cantidad de azúcar.
- Tenga presente que la ropa de protección o el equipo de protección personal puede guardar el calor del cuerpo y aumentar el riesgo de sufrir de estrés causado por el calor.
- Vigile su condición física y la de sus compañeros de trabajo.
- Avise INMEDIATAMENTE a su supervisor si empieza a sentirse mal debido al calor.

Por último, converse sobre los síntomas causadas por el calor y cómo puede estar alerta sobre la salud de sus compañeros. Durante las épocas de temperaturas altas, el secreto es prevenir el agotamiento, los calambres, desvanecimiento o golpes de calor. Recuerde donde encontrar agua fresca para beber y tome descansos cuando los necesite.

Información de Cal/OSHA

<http://www.dir.ca.gov/DOSH/HeatIllnessInfo.html>