

ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR

Existen un número de enfermedades relacionadas con el calor, incluyendo golpes de calor, agotamiento y calambres.

Golpes de calor

El problema de salud más serio para personas que trabajan en ambientes de alta temperatura es causado por una falla en el organismo, específicamente en el mecanismo interno que regula la temperatura del cuerpo. La sudoración se detiene y el cuerpo no puede deshacerse de los excesos del calor. Algunos síntomas incluyen confusión mental, delirio, pérdida del conocimiento, convulsiones o coma, una temperatura en el cuerpo de 106° F o más, sequedad y calentura en la piel, la cual puede estar enrojecida, manchada o azulada. Las víctimas pueden fallecer si no son atendidas rápidamente. Debe buscarse atención médica, la víctima tiene que ser trasladada inmediatamente a un área fresca y su ropa empapada en agua fría. Además, debe ser ventilada vigorosamente para aumentar la frescura en su cuerpo.

Agotamiento por calor

Éste se desarrolla como resultado de la pérdida de fluidos en el cuerpo a través de la transpiración, cuando un trabajador no ha tomado suficiente líquido, sal o ambos. Un trabajador con agotamiento por calor puede sudar, pero experimenta una debilidad extrema o fatiga, mareo, náuseas o dolor de cabeza. Su piel se humedece, su complexión se vuelve pálida y la temperatura de su cuerpo permanece normal o se eleva ligeramente. La víctima debe descansar en un lugar fresco e ingerir líquidos ricos en sales.

Calambres por calor

Estos dolorosos espasmos en los huesos y músculos son causados cuando los trabajadores ingieren grandes cantidades de agua, pero no reponen la pérdida corporal de sales minerales. Los calambres pueden producirse durante o después de la jornada de trabajo, y podrían ser aliviados mediante tomando líquidos ricos en sales por vía oral o por medio intravenosa, para un alivio más rápido, si así se requiere según determinación médica.

Primeros auxilios para la mayoría de las enfermedades asociadas al calor

- Actúe rápidamente y traslade a la víctima a un ambiente fresco y con sombra para que descance. No deje a la persona sola.
- Si los síntomas incluyen mareo, acueste a la víctima boca arriba y levante sus piernas de seis a ocho pulgadas.
- Si los síntomas incluyen náuseas o dolor estomacal acueste a la víctima de lado.
- Afloje y retire la ropa pesada.
- Asegúrese de que la víctima tome agua fría (un vaso cada 15 minutos), a menos que esté enferma del estómago.
- Enfrie el cuerpo de la persona poniéndolo frente a un ventilador y humedeciéndolo con agua fresca, o aplicando compresas húmedas en la piel.
- Llame al 911 y solicite ayuda de emergencia si la persona no muestra mejoría en algunos minutos.

ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR

(continuación)

Prácticas seguras

- Realice el trabajo más pesado en las horas más frescas del día y trabaje en grupos.
- Desarrolle su tolerancia al calor y al trabajo lentamente. La mayoría de las personas necesitan dos semanas para adaptarse.
- Tome mucha agua fría, se recomienda un vaso cada 15 minutos.
- Vista ropa liviana, suelta y con ventilación.
- Tome descansos cortos y frecuentes en áreas frescas y con sombras que le permitan al cuerpo refrescarse.
- Evite comer en abundancia y tomar bebidas alcohólicas o con cafeína antes de comenzar a trabajar en áreas con altas temperaturas.

Factores de riesgo

- Tomar las medicinas determinadas por un médico. Consulte a su farmacéutico si las medicinas que está tomando le pueden afectar durante su trabajo a altas temperaturas.
- Una enfermedad previa inducida por calor.
- Equipos de protección personal que puedan contribuir a su tensión física.

.....

PREGUNTAS PARA DEBATIR

- ¿Cuáles son los procedimientos de nuestra compañía para la realización de trabajos con exposición a altas temperaturas?
- ¿Qué se supone que debe hacer usted si empieza a experimentar los síntomas de una enfermedad provocada por el calor mientras está trabajando?