Don’t Let the Heat Get to You – Spanish

Puede que sea el más rudo de todos, pero una buena dosis de estrés por calor puede domar rápidamente las bravuconadas de cualquiera.

El calor, ya sea del sol o de su entorno de trabajo, puede crear una emergencia que ponga en peligro la vida. Por eso los trabajadores de la industria del petróleo y el gas deben ser entrenados para prevenir las enfermedades causadas por el calor y para reconocer los primeros síntomas como:

- fatiga excesiva
- mareo
- irritabilidad
- falta de coordinación
- juicio alterado

Estos síntomas no sólo pueden conducir a efectos más graves, sino que también pueden provocar lesiones graves y la muerte en el trabajo. Varios factores de riesgo personales determinan su susceptibilidad al estrés por calor. Estos incluyen:

- Falta de aclimatación (exponerse gradualmente al trabajo y al calor).
- una pobre condición física…
- obesidad
- edad
- condiciones médicas preexistentes
- el uso de alcohol y drogas

Los trabajadores no deben trabajar solos en condiciones en las que sea posible el estrés por calor, y es importante que los trabajadores se supervisen mutuamente para detectar los síntomas.

El estrés por calor puede provocar erupciones en la piel, calambres, agotamiento por calor e insolación.

El agotamiento por calor es causado por el agotamiento del agua y la sal a través del sudor. Los primeros síntomas son mareos, dolor de cabeza, debilidad, fatiga y náuseas. Si un trabajador sufre de agotamiento por calor:

- Mueve a la persona a un lugar más fresco.
- Acuéstelo y eleve las piernas.

- Aflojar la ropa restrictiva.
- Si la víctima está consciente, dele agua fría y salada para beber.
- Abanique a la víctima o pásele una esponja con agua fría (pero no demasiado fría).

La insolación es una emergencia que pone en peligro la vida y que ocurre cuando el cuerpo ha perdido la capacidad de sudar. La temperatura interna de la víctima se eleva peligrosamente, y puede quejarse de visión borrosa, mareos, dolor de cabeza y náuseas. Estos síntomas son similares a los del agotamiento por calor, pero la piel estará caliente y seca, y la frecuencia respiratoria de la víctima puede aumentar. Puede sufrir un ataque o colapso sin previo aviso.

Tratar a una víctima de insolación por:

- Pedir ayuda médica inmediatamente
- Moverlo a un lugar más fresco
- Mantener sus vías respiratorias y respirando
- Acostarlo y quitarle la ropa exterior
- Aplicar agua fría por medio de un spray o una manta húmeda

Puede prevenir el estrés por calor bebiendo mucha agua, usando ropa suelta y de colores claros, tomando descansos frecuentes en áreas frescas y aclimatándose adecuadamente al ambiente de trabajo.

Trabajar en la industria del petróleo y el gas puede ser duro, pero es mucho más duro si no se toma en serio el estrés por calor.