Heat Stress Safety Topic – Spanish



Esta sección trata de la conciencia general, los síntomas y la prevención del estrés por calor en el lugar de trabajo.

General

El agotamiento por calor puede ocurrirle a un individuo que se someta a ambientes calientes/altas temperaturas y no consuma suficientes fluidos o sales. El agotamiento por calor es un problema serio ya que puede llevar a un golpe de calor, una condición que pone en peligro la vida. El golpe de calor ocurre cuando el cuerpo del individuo no puede regular su temperatura central. Es entonces cuando el cuerpo humano ya no puede enfriarse a sí mismo a través de la transpiración y es incapaz de deshacerse del exceso de calor. Los empleados que trabajan en ambientes calurosos deben ser conscientes y reconocer los síntomas del desorden de estrés por calor.

Síntomas

- Calambres por calor – espasmos dolorosos de los músculos; causados cuando los individuos consumen grandes cantidades de agua pero no ingieren suficiente sal. Los músculos doloridos o cansados son especialmente susceptibles.
- Agotamiento por calor – piel húmeda, pegajosa y pálida; sudoración profusa; debilidad o fatiga extremas; boca seca; mareos; pulso rápido; respiración rápida; calambres musculares y náuseas.
- Apoplejía por calor o sol – temperatura corporal alta (104o F o más); falta de sudor; confusión mental, delirio o alucinaciones; respiración profunda y pulso rápido; piel caliente, seca, roja o moteada; y pupilas dilatadas.

Si se cree que un individuo está experimentando un golpe de calor, contacte con el personal de emergencia de inmediato.

Prevención

- Aclimatación – Ajústese al calor a través de cortos períodos de exposición seguidos de una exposición más larga hasta que su cuerpo se acostumbre al calor. Puede tomar de 5 a 7 días de exposición al calor antes de que el cuerpo experimente cambios que hagan el calor más soportable.
- Beba mucha agua/líquidos – Reponga el líquido que su cuerpo está perdiendo a través del sudor. No sólo el agua, sino también los electrolitos críticos

como el sodio, el potasio y el calcio se pierden a través de la sudoración.
- No ignore los posibles síntomas de los trastornos de estrés por calor.