

Introducción

¡El verano ha llegado y está empezando a sentirse caluroso! Es momento de pensar en cómo mantener seguros a los empleados en su lugar de trabajo con las temperaturas que van incrementando. Aunque hay una época de verano cada año, siempre parece que viene más rápido de lo esperado. Esta semana discutiremos sobre enfermedades relacionadas con el calor, recomendaciones para clima caluroso y tendremos una discusión abierta sobre las maneras en que te puedes preparar en tu lugar de trabajo. Aunque hemos tenido un 2020 agitado, no podemos descuidar las acciones básicas para mantenernos seguros.

Lunes – Calambre/Erupciones por calor

Los calambres por calor son muy dolorosos y suceden a los músculos del cuerpo debido a la pérdida de sales y suceden debido a un exceso de sudoración sin reemplazar el agua y los electrolitos del cuerpo. Los síntomas de los calambres por calor son: dolor muscular o espasmo abdominales, de los brazos o en las piernas.

Las erupciones por calor son una irritación de la piel causada por el exceso de sudoración. Los síntomas de las erupciones por calor incluyen: granos rojos que se muestran como protuberancias o pequeñas ampollas.

Cómo tratarlos: en ambos casos, la persona debe ser llevada a un lugar fresco y tomar agua con electrolitos.

Martes – Agotamiento por calor

El agotamiento por calor es la respuesta del cuerpo a la pérdida de agua y sales, normalmente a través de la sudoración. Los síntomas del agotamiento por calor incluyen:

- Sudoración excesiva
- Debilidad o fatiga
- Mareos y/o confusión
- Piel fría y húmeda
- Calambres musculares
- Piel enrojecida

Cómo tratarlo: el agotamiento por calor debe ser una alerta para evitar que las cosas empeoren si la persona no es enfriada de inmediato y que tome agua y electrolitos. La persona no debe regresar a trabajar hasta que esté completamente recuperada.

Miércoles – Golpe de Calor

El golpe de calor ocurre cuando el cuerpo ya no puede sudar más y la temperatura corporal se incrementa alcanzando niveles peligrosos. Los síntomas del golpe de calor incluyen:

- Piel enrojecida y seca y falta de sudoración
- Temperatura corporal alta
- Pulso fuerte y rápido
- Escalofríos
- Confusión
- Hablando con arrastre de palabras (dificultad para hablar)

Como tratar: el golpe de calor es una emergencia médica.

1. Busca Atención médica inmediatamente si piensas que alguien está sufriendo un golpe de calor.

2. Baja la temperatura corporal de la persona mientras llegan los servicios de emergencia. Lleva a la persona a un lugar fresco. Aplícale agua fría o bolsas con hielo en el área de las axilas y el cuello para bajar la temperatura corporal.
3. Atiende los síntomas. Si la persona presenta convulsiones, cuídela de sufrir lesiones, si la persona sufre vómito, asegúrese de mantenerle las vías aéreas abiertas y libres de obstrucciones.

Jueves – 10 Recomendaciones para temporada de calor

Ahora que sabes reconocer las señales que indican una enfermedad relacionada con el calor, veamos algunas recomendaciones para estar seguros en temporada de calor.

1. Mantente hidratado.
2. Evita tomar bebidas deshidratantes como el café, té o bebidas con cafeína.
3. Usa ropa adecuada, de bajo peso y holgada que te ayude a protegerte contra los rayos del Sol.
4. Anímate y conoce tus límites.
5. Programa descansos frecuentes. Refréscate.
6. Usa un trapo húmedo para mantenerte fresco.
7. Evita quemarte con el Sol. Con la piel quemada es más difícil para el cuerpo regular la temperatura.
8. Mantente alerta a las señales relacionadas con enfermedades por calor.
9. Evita la exposición directa al Sol. Trabaja a la sombra si es posible.
10. Come porciones más pequeñas. Comer grandes cantidades de alimentos en condiciones de calor, hacerte sentir pesadez y puede causar malestar estomacal.

Viernes – Discusión abierta

Ahora que hemos cubierto los diferentes tipos de enfermedades relacionadas con el calor y recomendaciones para estar seguros, hablemos de algunas ideas y experiencias.

- ¿Alguna vez has experimentado una enfermedad relacionada con el calor?
- Si es así, ¿Qué te sucedió? ¿Aprendiste algo de esa experiencia?
- ¿Se está incrementando la temperatura en tu lugar de trabajo? ¿Estás siguiendo las recomendaciones?
- ¿Tienes otras recomendaciones o ideas para evitar enfermedades relacionadas con el calor en tu lugar de trabajo?