

Estrés por calor

¿Qué es el estrés por calor ?

El estrés por calor ocurre cuando el cuerpo tiene dificultades para mantener su temperatura normal. En este caso, el cuerpo hace dos cosas enfriarse: aumenta la sudoración y acerca la sangre a la superficie de la piel para eliminar el calor. A medida que la sangre corre hacia la piel, extrae sangre del cerebro y de los músculos activos, lo que produce mareos, fatiga, calambres, debilidad, aceleración del ritmo cardíaco, humedad en la piel y, en algunos casos, incremento del ritmo respiratorio.

¿Qué puede producir estrés por calor?

El estrés por calor se produce por una combinación de factores. La temperatura del aire, las fuentes de calor radiante, como un trabajo de soldado, la edad, los problemas de salud preexistentes, la condición física, la drogadicción y la ropa contribuyen en gran manera al estrés por calor. Hay que tener en cuenta estos factores al trabajar en condiciones calurosas y húmedas.

- Las temperaturas altas reducen la capacidad del cuerpo para liberar calor.
- La humedad alta reduce la evaporación del sudor.
- La sudoración intensa conduce a la pérdida de agua y electrolitos (sal)

Trastorno	Causa	Signos y síntomas	Línea de acción
Golpe de calor	El sistema de enfriamiento del cuerpo deja de funcionar	Paradas de sudoración Piel enrojecida y seca, Temperatura corporal > 103 ° F; dolor de cabeza, mareos, debilidad, pulso rápido	Llamar al médico lo antes posible. Mover al afectado a un lugar fresco Sumergirle en agua fría o masajear el cuerpo con hielo; No dar líquidos.
Agotamiento por calor	Pérdida excesiva de agua y electrolitos	Sudoración intensa, sed intensa, piel pálida y fría al tacto, pulso rápido, fatiga / debilidad, náuseas y vómitos, dolor de cabeza, visión borrosa, desmayos	Mover a un lugar fresco Descansar con las piernas elevadas Aflojar la ropa Beber mucho líquido lentamente
Calambres por calor	Pérdida excesiva de agua y electrolitos	Espasmos dolorosos en brazos, piernas y abdomen; piel calenturienta y húmeda	Beber líquidos Masajear áreas afectadas y descansar
Deshidratación	Pérdida excesiva de agua y electrolitos	Fatiga, debilidad, boca seca.	Beber líquidos y reemplazar electrolitos.

Cómo evitar el estrés por calor:

- Prepárese el día y la noche anterior. No consuma alcohol, ya que deshidrata el cuerpo. Consuma agua, frutas y verduras que ayudan con la hidratación.
 - Los refrescos, las bebidas energéticas y otras bebidas azucaradas deshidratan. No los tome en el trabajo.
 - Beba agua con frecuencia, aproximadamente 8 onzas cada 15-20 minutos; aumente la frecuencia cuando suba la humedad Y la temperatura. No espere hasta que tenga sed.
 - Haga las tareas más intensivas durante las horas más frescas de la mañana.
 - Descanse con frecuencia cuando trabaje al calor.
 - Coma ligeramente durante el día y deje la comida más abundante para la noche. Su cuerpo puede usar esa energía para refrescarse en lugar de para digerir una comida pesada.
 - Incorpore lentamente a los nuevos trabajadores a entornos de trabajo calurosos.
 - Use ropa de algodón transpirable y de colores claros. No se quite la camisa. Protéjase la piel de la exposición directa al sol.
- Analice cómo su empresa aborda un incidente relacionado con el calor. ¿Qué pasos tomamos en este sitio específico?

Para más información y obtener más herramientas de gestión y prevención del riesgo, visite fwcruminsurance.com