

TEMAS RELACIONADOS CON EL CALOR

Las enfermedades relacionadas con el calor están siendo cada vez más reconocidas como un tema importante de salud. Desde luego, cuanto más energía gaste usted en un día caluroso, más notará la temperatura y la incomodidad de trabajar en un ambiente caluroso. Pero lo que la mayoría de la gente no se da cuenta es que la temperatura sólo es parte de las causas de las enfermedades relacionadas con el calor. La medición completa se llama índice de calor. Este número se establece combinando los efectos de calor y humedad. Por ejemplo, usted puede estar trabajando afuera, en una temperatura de 80 grados Fahrenheit con una humedad de 65% y darse cuenta de que está usted trabajando con un índice de calor que lo coloca en una zona de peligro extremo. El punto es que usted no debe permitir que solamente la temperatura lo ponga en alerta, usted necesita prestar atención a su cuerpo y a su supervisor y tomar las precauciones que ellos le dicen que tome.

Cuanto más activo esté usted, mayor será el impacto del calor y la humedad sobre usted. Usted necesita recordar que debe acostumbrarse a trabajar en el calor. A esto se le llama aclimatación y es algo que la compañía hará que usted haga antes de que se le permita trabajar un día completo en un ambiente caluroso. Además, usted necesita tomar la cantidad de agua adecuada y hacer los descansos requeridos para descansar en un área fresca. Y, de nuevo, escuche a su cuerpo. Si usted empieza a sentir un ligero mareo o náuseas, comuníquelo a su supervisor ¡Inmediatamente! A continuación se comentan algunos de los efectos del calor.

Insolación pone en riesgo la vida. Su sistema de control de temperatura, que produce sudor para enfriar el cuerpo, dejará de funcionar. Puede ocurrir un daño cerebral si el cuerpo no se enfría rápidamente. Si la temperatura del cuerpo es muy alta, se contraen las pupilas y la piel está caliente y húmeda o seca y roja, sospeche que tiene insolación. Primero, busque ayuda y después quite a la víctima del calor y llévela a un lugar más fresco. Para enfriar a las víctimas rápidamente sumerja al individuo en un baño frío o envuélvalo en sábanas frías. Si es posible, dirija un ventilador sobre el cuerpo del individuo. Cuide que no se conoche. No le de nada por la boca.

Golpe de Calor / Deshidratación es menos peligrosa que la insolación y ocurre comúnmente cuando se pierden los fluidos corporales debido a una elevada sudoración. La pérdida de fluidos causa que el flujo sanguíneo disminuya en los órganos vitales, dando como resultado una especie de conmoción o choque. Con la deshidratación, el sudor no se evapora como debe, ya sea por la alta humedad o por demasiadas capas de ropa. Como resultado, el cuerpo no se enfría efectivamente. Si la víctima tiene la piel fría, húmeda y pálida; las pupilas dilatadas y la temperatura corporal es normal o menor, sospeche que existe deshidratación. Recueste a la víctima sobre su espalda con los pies elevados. Añe o quite la ropa. Enfríe pero no congele a la víctima; coloque un ventilador y aplique paños fríos o toallas húmedas. Si la víctima está consciente, dele medio vaso de agua cada 15 minutos.

Quemaduras por el sol son causadas por la exposición excesiva a los rayos ultravioletas del sol. Hasta un 90% del envejecimiento de la piel es causado por el sol. Cuando se trabaja en exteriores por largos periodos de tiempo, los trabajadores deben proteger su piel con un bloqueador solar de mínimo 15 SPF y beber agua suficiente para mantenerse hidratados.

La información contenida en este Toolbox Talk pretende ser una guía para que usted comunique la información básica de seguridad para sus empleados. No pretende darle toda la información relevante sobre este tema. No ha intentado que este material sea tan actualizado como sea posible, pero sus miembros, funcionarios, empleados y miembros del Comité de Operaciones y Seguridad desconocen cualquier responsabilidad u obligación sobre la exactitud de la información contenida aquí. Favor de referirse a los estándares de OSHA o a su consultor de seguridad para información adicional relacionada con este tema.

