

La deshidratación ocurre cuando la pérdida de líquidos corporales supera la cantidad que se toma. Con la deshidratación, produce que más agua se mueva fuera de nuestras células y del cuerpo que lo que ingerimos a través de la bebida. Junto con el agua, pequeñas cantidades de electrolitos también se pierden. Cuando perdemos demasiada agua, nuestros cuerpos pueden desequilibrarse o deshidratarse.

Las actividades que implican trabajar alrededor de altas temperaturas del aire, fuentes de calor radiantes, alta humedad, contacto físico directo con objetos calientes y/o actividades físicas extenuantes tienen un alto potencial para inducir estrés por calor/térmico.

Prevención del estrés por calor

- Reconozca los signos y/o síntomas de enfermedades relacionadas con el calor; obsérvese a sí mismo y a sus colegas.
- Comience a trabajar más temprano en el día ya que la temperatura es más baja.
- Manténgase fuera de la luz directa del sol y/u otras fuentes de calor.
- Utilice ventiladores de refrigeración /aire acondicionado; y descanse regularmente.
- Beba mucha agua; aproximadamente cada 15 minutos.
- Vístase con ropa ligera, colores claros.
- Evite el alcohol, las bebidas con cafeína o las comidas pesadas.

Síntomas del agotamiento por calor

- Dolores de cabeza, mareos, aturdimiento y/o desmayos.
- Debilidad y piel húmeda.
- Cambios de humor como irritabilidad y/o confusión.
- Malestar estomacal y/o vómitos. Síntomas de insolación.
- Piel seca y caliente sin sudoración.
- Confusión mental y/o pérdida del conocimiento.
- Crisis de epilepsia y/o convulsiones.

Qué hacer cuando hay enfermedades relacionadas con el calor

- Mueva al trabajador a un área fresca y sombreada.
- Aflojar/desatar o quite la ropa pesada.
- Ventile y rocíe con agua fría
- Ofrezca sorbos de agua si la víctima está consciente
- Ventilar y rociar con agua a la persona.
- Llame al 911

Tome en serio el estrés por calor/ térmico, trabajar en un ambiente caliente pone el estrés en el sistema de refrigeración del cuerpo. Cuando el calor se combina con otro tipo de tensiones como el trabajo físico pesado, la pérdida de líquidos o la fatiga, i puede provocar enfermedades, relacionadas con al calor, discapacidad o incluso la muerte!