

Estrés producido por el calor

Heat stress

Introducción:

El agotamiento debido al calor puede producirse cuando se está en un ambiente caluroso y no se consumen suficientes líquidos, sales o ambos. Lo que es aún peor, este problema puede desencadenar un trastorno llamado golpe de calor, que pone en peligro la vida. Un golpe de calor ocurre cuando el organismo no consigue regular su temperatura interna. En esas circunstancias, el cuerpo deja de reducir la temperatura mediante la transpiración y no puede eliminar el exceso de calor. Si la temperatura corporal no disminuye, el resultado final podría ser la muerte.

Peligros:

Entre los síntomas del golpe de calor se encuentran:

- **Calambres debidos al calor:** espasmos musculares dolorosos. Los músculos cansados se acalambran con mayor facilidad. Los calambres debidos al calor se producen cuando los trabajadores beben mucha agua, pero no consumen suficiente sal para reemplazar la que el organismo elimina con la transpiración.
- **Agotamiento debido al calor:** los síntomas incluyen piel húmeda o pegajosa, sudor intenso, fatiga o debilidad extremas, sequedad en la boca, mareos, pulso y respiración rápidos, calambres musculares y náuseas.
- **Golpe de calor o insolación:** Los síntomas son fiebre muy alta (104 grados F / 40 grados centígrados o más); ausencia de sudor; confusión mental, delirio o alucinaciones; respiración profunda y pulso rápido; piel

caliente, seca, enrojecida o con manchas; y pupilas dilatadas. Solicite asistencia médica inmediatamente y utilice agua para mantener a la persona fresca hasta que se la pueda atender.

Medidas de seguridad:

- Acostúmbrese al calor progresivamente mediante cortos períodos de exposición, seguidos por períodos más largos, hasta que el organismo pueda realizar los ajustes necesarios. Podrían necesitarse entre cinco y siete días de exposición a un clima caluroso antes de que el cuerpo lleve a cabo los cambios necesarios para hacer la alta temperatura más tolerable.
- Beba muchos líquidos: necesitará reponer los que su cuerpo esté perdiendo a causa de la transpiración. Al transpirar no se elimina solamente agua, sino también electrolitos tales como sodio, potasio y calcio; considere consumir bebidas con electrolitos (bebidas refrescantes para deportistas) para combatir los trastornos relacionados con el calor.
- No ignore los posibles síntomas del estrés producido por el calor. Si se siente muy acalorado, mareado, con náuseas, o si tiene calambres musculares, ¡deténgase y refréscuese!

Conclusiones:

Los trastornos debidos al estrés producido por el calor son serios. Si algún empleado parece estarlos sufriendo, retírelo de la zona calurosa y haga que descanse en un lugar fresco y a la sombra. Si nota confusión o falta de respuestas normales, solicite asistencia médica inmediatamente.

SFM

Expertos en compensación laboral