

 **Heat Illness Prevention**

# Prevención de enfermedades causadas por el calor

## Objetivos de la reunión

Comprender los peligros potenciales de trabajar en condiciones de calor y aprender a reconocer los síntomas y a tomar medidas preventivas y correctivas en el lugar de trabajo. El resultado debería ser una reducción de las enfermedades derivadas del trabajo en condiciones de calor.

## Introducción/Visión general

El calor, ya sea en el interior o en el exterior, puede ser un peligro para la salud. Si no se sabe cuándo lo suficiente se convierte en demasiado, se puede sufrir alguna forma de estrés térmico. Puede ser un problema momentáneo o algo más grave. Y puede afectarle en el trabajo o en el ocio.

Intentamos evitar que las condiciones sean insalubres, pero algunos trabajos, como la soldadura o el trabajo en espacios reducidos, pueden ser muy calurosos. Y algunas personas se ven afectadas más fácilmente por el calor que otras.

Así que vamos a repasar las condiciones que pueden causar problemas de salud relacionados con el calor, los síntomas a los que hay que prestar atención y las medidas que hay que tomar si le afectan a usted, a uno de sus compañeros de trabajo o a un familiar o amigo fuera del lugar de trabajo.

## Peligros generales

Su cuerpo está diseñado para funcionar dentro de un rango de temperatura bastante estrecho. Si su temperatura corporal sube demasiado, se sentirá enfermo.

El agotamiento por calor es un riesgo si está físicamente activo cuando hace calor. Probablemente sentirá mareo y sudará, pero no es probable que ponga en peligro tu vida.

La insolación es mucho más grave. También es un peligro cuando se realiza actividad física en condiciones de calor. Pero la insolación puede hacer que la temperatura de su cuerpo sea tan alta que quede inconsciente.

Y lo que es peor, una exposición excesiva a estas condiciones puede sobrecargar tanto el corazón y los vasos sanguíneos que se corre el riesgo de sufrir una insuficiencia cardíaca o un accidente cerebrovascular. El riesgo es mayor para las personas que tienen problemas cardíacos o circulatorios. Sus cuerpos son menos capaces de soportar el esfuerzo y pueden no transpirar y enfriarse adecuadamente.

Si trabaja al aire libre, también puede exponerse a los peligros derivados de una excesiva exposición al sol. Uno de los peligros es el cáncer de piel, resultado de un exceso de sol.

Otro problema son las quemaduras o insolaciones por recibir demasiado sol cuando no está acostumbrado.

## Identificar los peligros

Si conoce los síntomas del estrés por calor, puede evitar que esos síntomas impacten su salud. Los síntomas que indican el estrés por calor también pueden ser síntomas de otros problemas de salud. Pero si hace calor y está haciendo ejercicio, el estrés por calor es probablemente su principal peligro.

Por lo general, empieza sintiéndose acalorado, incómodo y sin ganas de hacer mucho. Eso no es grave, pero probablemente sea una señal de que debería salir del calor. En primer lugar, estos son los síntomas que podrían indicar un problema grave:

* Problemas respiratorios
* Dolor en el pecho
* Calambres
* Diarrea
* Mareos
* Sudoración excesiva
* Gran debilidad
* Dolor de cabeza
* Náuseas
* Latidos rápidos del corazón

Peor aún son estos signos de insolación:

* Temperatura elevada
* Piel roja, caliente y seca
* Pulso rápido

Asuma que cualquiera de estos síntomas significa un problema grave.

También debe conocer los signos del cáncer de piel. Acuda a un médico si observa un lunar o una mancha en la piel con estas características:

* Parece que está creciendo.
* Una mitad es diferente de la otra
* El borde es irregular
* Hay diferentes colores

Ahora hablemos de lo que hay que hacer.

## Protección contra los peligros

Como en el caso de cualquier peligro, la mejor manera de hacer frente a los peligros del calor es tratar de prevenirlos.

* Aumente su exposición al sol lentamente. Intente permanecer a la sombra o en el interior entre las 10 y las 15 horas, cuando el sol es más fuerte.
* Vístase de acuerdo con las condiciones. Lo mejor es la ropa suelta, ligera y de colores claros. Lleva un sombrero de ala ancha si se expone al sol. póngase crema solar en las partes del cuerpo expuestas.
* Beba mucho líquido. No espere a tener sed. Su cuerpo suda mucho líquido, y tiene que ir reponiéndolo. Lo mejor es tomar agua. Evite todo lo que contenga cafeína o alcohol.
* Siga una dieta equilibrada, pero procure evitar los alimentos calientes o pesados. Vigile también el consumo de sal. Algunas personas toman pastillas de sal para reponer la que se pierde con la transpiración cuando hace calor. Pero un exceso de sal puede ser perjudicial, así que no tome pastillas de sal sin la recomendación de un médico.
* Utilice protección solar al aire libre y cubra la mayor parte del cuerpo con ropa.
* Puede quemarse con el sol cuando está nublado. Y el sol es aún más potente cuando se refleja en el agua, el hormigón o la arena.

## Procedimientos de seguridad

Actúe inmediatamente si hace calor y se siente débil, mareado, sudoroso o con náuseas. Presta atención a los calambres y cuando le comuniquen que está pálido.

En todas y cada una de esas circunstancias, diríjase a una zona más fresca, a la sombra o a un edificio fresco. Acuéstese, aflójese la ropa y póngase compresas frías en la piel. Beba líquidos.

Si tiene o ve a alguien con síntomas de insolación o golpe de calor, debe actuar rápidamente. Busque ayuda médica. Y llévese a sí mismo -o a cualquier víctima- a un lugar fresco y aflójese la ropa. Es importante enfriar el cuerpo rápidamente. Utilice compresas frías, agua, incluso una manguera para el trabajo. No intente dar líquidos a una persona inconsciente.

Si se quema con el sol, asegúrese de enjuagarse o remojarse con agua o compresas frías. Si está quemado por el sol, pero no le han salido ampollas, puedes utilizar una crema suave no medicada. Pero las ampollas pueden ser graves; acuda al médico.

## Preguntas sugeridas para el debate

* ¿Qué medidas debe tomar si tiene esos síntomas?
* ¿Cuáles son algunos de los problemas creados por una exposición excesiva al calor?
* ¿Qué medidas puede tomar para tratar de evitar problemas cuando trabaja en condiciones de calor?
* ¿Cuáles son los síntomas del estrés térmico?
* ¿Cuáles son los síntomas de la insolación?
* ¿Qué hay que hacer con las quemaduras solares?
* ¿Qué síntomas pueden indicar un cáncer de piel?

## Conclusión

No siempre puede mantenerse alejado del calor, pero sí de los problemas si toma algunas precauciones sensatas y sabe cuándo está en riesgo. Utilice la lista de comprobación como recordatorio. Y guarde también una copia en casa. Los problemas de calor son los menos probables cuando esté trabajando en el jardín o practicando algún deporte, etc. Es para nuestra ventaja estar informado pues nos ayuda a estar vigilantes para prevenir y evitar enfermedades causadas por el calor.

## Ejemplo de folleto

|  |
| --- |
| ***Lista de comprobación de la seguridad ante el calor*****Prevenir problemas:** |
| ◻ | Lleve ropa ligera, de color claro y holgada. |
| ◻ | Cubra la mayor parte posible de su cuerpo. |
| ◻ | Lleve un sombrero de ala ancha cuando tome el sol. |
| ◻ | Use protector solar cuando esté al sol. |
| ◻ | Coma regularmente y de forma equilibrada. |
| ◻ | Evite las comidas calientes o pesadas. |
| ◻ | No tome pastillas de sal sin permiso del médico. |
| ◻ | Tome mucho líquido, evitando el alcohol y la cafeína. |
| ◻ | Aumente la exposición al sol lentamente. |
| ◻ | Intente evitar el sol entre las 10 de la mañana y las 3 de la tarde. |
| ◻ | Tenga en cuenta que el agua, el hormigón y la arena reflejan el sol y lo hacen más fuerte. |
| **Conozca los síntomas del agotamiento por calor:** |
| ◻ | Mareos |
| ◻ | Fatiga |
| ◻ | Náuseas |
| ◻ | Dolor de cabeza |
| ◻ | Sudoración excesiva |
| ◻ | Piel fría, pálida y húmeda |
| ◻ | Gran debilidad |
| ◻ | Desmayo |
| **Actúe rápidamente si se produce un agotamiento por calor:** |
| ◻ | Ir a la sombra o a una zona fresca |
| ◻ | Acuéstese |
| ◻ | Afloje la ropa |
| ◻ | Aplique compresas frías |
| ◻ | Tome líquidos |
| **Conozca los síntomas del golpe de calor:** |
| ◻ | Temperatura corporal elevada |
| ◻ | Piel roja, caliente y seca |
| ◻ | Pulso rápido |
| ◻ | intolerancia |
| **Actúe rápidamente si se produce un golpe de calor:** |
| ◻ | Pida atención médica |
| ◻ | Vaya a un lugar fresco |
| ◻ | Afloje la ropa |
| ◻ | enfríe el cuerpo rápidamente con compresas, agua |
| **Cáncer de piel:** |
| Acuda al médico si tiene un lunar o una mancha en la piel: |
| ◻ | Una mitad diferente de la otra |
| ◻ | Colores diferentes |
| ◻ | Un borde irregular |
| ◻ | Un aumento de tamaño |
| **Tratamiento de las quemaduras solares:** |
| ◻ | Aclarar o remojar con agua fría o con compresas frías. |
| ◻ | Si no hay ampollas, aplicar una crema suave no medicada. |
| ◻ | Si se forman ampollas, acudir al médico. |