

Módulo de Entrenamiento: Estrés por Calor

Objetivo: Ser capaz de identificar los síntomas de ataque por calor y agotamiento por calor, y conocer los procedimientos de emergencia para ambos casos.

Nota: Estrés por calor es algo serio. Discuta algunas medidas que pueden prevenir estrés por calor con trabajos relacionados en la finca. Controlar el estrés por calor es importante especialmente en personas que trabajan con pesticidas, y nuevos trabajadores que deben usar equipo de protección; pero el estrés por calor puede afectar a cualquiera.

Información Básica

El estrés por calor es el calentamiento del cuerpo provocado internamente por el uso de los músculos o externamente por el medio ambiente. Agotamiento por calor y ataque por calor resulta cuando el cuerpo es recalentado por calor. A medida que el calor aumenta, la temperatura del cuerpo y los latidos del corazón aumentan sin causar dolor. Un aumento de la temperatura normal del cuerpo en dos grados Fahrenheit puede afectar el funcionamiento de la cabeza. Aumento en cinco grados Fahrenheit de la temperatura del cuerpo puede resultar en efectos serios de salud o muerte. En tiempos de mucho calor, enfermedades relacionadas con el calor pueden ser la causa de otros tipos de lesiones, como ataque al corazón, caídas y accidentes con equipos. La mayoría de los reclamos de compensación en enfermedades relacionadas al calor, provienen mayormente de trabajadores agrícolas que de cualquier otra ocupación.

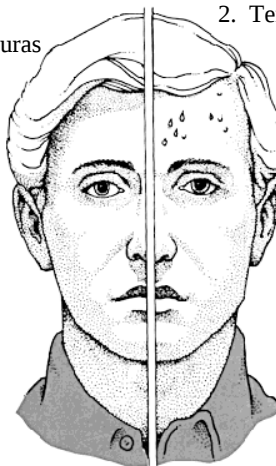
La enfermedad más seria relacionada al calor es ataque o golpe por calor. Los síntomas son confusos, comportamiento irritado, convulsiones, estado de coma y la muerte. Mientras 20% de las víctimas por ataques del calor mueren sin diferencia en estado de salud y edad, los niños tienden a ser más susceptibles a tensión por calor que los adultos. En algunos casos, los efectos secundarios de ataque por calor son: sensibilidad al calor y varios niveles de daño al cerebro y los riñones.

Araque por Calor

1. Piel seca y caliente
2. Calentamiento del cuerpo a Temperaruras muy altas

Agotamiento por Calor

1. Piel Humeda y Pegajosa
2. Temperatura normal o anormal



Senales y sintomas de ataque por calor y agotaminto por calor

Previniendo el estrés por calor puede:

- Proteger la salud. La enfermedad del calor es previsible y tratable antes de que se convierta en una amenaza para la vida.
- Mejorar la seguridad. Cualquier estrés por el calor puede paralizar el funcionamiento de alguna parte del cuerpo.
- Aumentar productividad. Las personas que sufren de estrés por calor trabajan despacio y son menos eficiente.

Los empleados, supervisores y trabajadores juegan un papel esencial en prevenir el estrés por el calor. Cada miembro de un equipo o grupo debe usar un buen criterio para prevenir enfermedades relacionadas al calor. Un buen programa para controlar estrés por calor debe proteger a todos los trabajadores de la finca u operación, desde aquellos que no soportan trabajar con el calor hasta aquellos con malas condiciones físicas.

Los elementos claves para controlar el estrés por el calor son:

- Tomar un vaso con agua cada 15 a 30 minutos de actividad continua, dependiendo del calor y la humedad. Esta es la mejor manera de reemplazar la pérdida de líquido del cuerpo.
- Leer las etiquetas de las medicinas para saber cómo el cuerpo reacciona al sol y al calor.
- Evite bebidas alcohólicas y drogas, ya que las mismas pueden aumentar los efectos del calor.
- Aumento de resistencia para trabajar con calor. La resistencia al calor se aumenta después de un período de una a dos semanas.
- Tome descansos para enfriarse.
- Adapte el trabajo y la rapidez a las condiciones del tiempo.
- Dar entrenamiento sobre el estrés por calor a los trabajadores y supervisores.
- Ajustar las actividades de trabajo con las condiciones físicas de los empleados.
- Use mecanismos protectores especiales, como ropa de enfriamiento y chaqueta de enfriamiento en nuevos trabajadores.
- Conocer las técnicas de primeros auxilios relacionadas a estrés por calor.



chaleco de enfriamiento

Primeros auxilios en ataque por calor:

- Mueva a la víctima a un sitio fresco. Quitarle la ropa pesada y dejarlo en ropa interior.
- Enfríe a la víctima inmediatamente de cualquier manera. Por ejemplo, colocarle una bolsa de hielo en cualquier lugar donde la presión sanguínea es abundante (cuello, axila y entre las piernas). Toallas o sábanas mojadas también se pueden usar. La ropa se debe mantener mojada con agua fría.
- Para evitar hipotermia continúe enfriando a la víctima hasta que la temperatura del cuerpo baje a 102 grados Fahrenheit.
- Mantenga la cabeza y los hombros de la víctima un poco levantados.
- Busque asistencia médica inmediatamente. Todas las víctimas de ataque por el calor necesitan hospitalización.
- Atender los ataques si éstos ocurren.
- No use aspirina o acetaminophen.

Primeros auxilios en agotamiento por calor:

- Mueva a la víctima a un sitio fresco.
- Mantenga a la víctima con las piernas estiradas y elevadas a unas 8-12 pulgadas.
- Enfríe a la víctima colocando bolsas de hielo, toallas o ropa mojada. Ventile a la víctima.
- Déle agua fría a la víctima si está consciente.
- Si no hay recuperación en 30 minutos, busque atención médica.

En la medida de lo posible, acondicione los trabajos fuertes o que requieran de mecanismos de enfriamiento, para las horas de la mañana o pasada la tarde. Las temperaturas altas y prolongadas demandan posponer los trabajos que no son esenciales.

La mayoría de la vestimenta o chaqueta protectora de enfriamiento limita la evaporación del sudor (pero no la producción del sudor) y los trajes resistentes a químicos pueden causar rápida deshidratación si el sudor no es reemplazado. Una manera de reducir la producción de calor cuando se está usando un equipo personal de protección (EPP) es utilizar una vestimenta especial de enfriamiento.

- Si la temperatura es mayor de 70 grados Fahrenheit: las chaquetas de enfriamiento pueden ser de gran ayuda si los trabajadores están usando trajes resistentes a químicos, o cuando se están realizando trabajos de moderados a fuertes por un tiempo prolongado.
- Si la temperatura es mayor de 80 grados Fahrenheit: el trabajar con trajes protectores de químicos por lapsos mayores de media hora sin tomar agua y los descansos necesarios resulta peligroso e inseguro. Vestimenta de enfriamiento y descansos frecuentes son recomendados.

Los respiradores a motor de aire puro o proveedores de aire, generalmente se sienten más frescos que los otros tipos de respiradores porque minimizan la resistencia a respirar y la corriente de aire tiene un efecto refrescante.

Revisar los Puntos Siguietes:

- El estrés por el calor es algo serio y debe manejarse como tal.
- A medida que la tensión sube, la temperatura del cuerpo y los latidos del corazón pueden aumentar rápidamente.
- Exponerse al sol puede ser serio en niños y adultos.
- Tenga líquido suficiente disponible y administre primeros auxilios cuando sea necesario.

Verdadero o Falso

1. V, 2. V, 3. F, 4. V, 5. V

Estrés por Calor

Verdadero o Falso

Nombre _____

- | | | |
|--|---|---|
| 1. La enfermedad causada por estres de calor es real. | V | T |
| 2. El estrés por calor puede resultar del desarrollo muscular que genera calor en el cuerpo. | V | T |
| 3. La exposición a estrés por calor no es un problema en niños. | V | T |
| 4. La enfermedad más relacionada con estrés por calor es el ataque por calor. | V | T |
| 5. Más del 20% de las personas que sufren de ataque por calor se mueren. | V | T |