

BOLETÍN DE SEGURIDAD N.º 35

**Recomendaciones de seguridad para la prevención de enfermedades
causadas por el calor**

Este boletín establece recomendaciones de seguridad para aquellas personas que deban estar expuestas al calor. Deben tomarse medidas para evitar enfermedades causadas por el calor.

INTRODUCCIÓN

Los golpes de calor pueden ser fatales. Las enfermedades causadas por el calor generan riesgos para la salud, por lo que es importante reconocer sus síntomas. La acumulación excesiva de calor en el cuerpo puede ser el resultado del esfuerzo físico o la exposición a climas cálidos y húmedos. Esto puede generar presiones anormales en el cuerpo que pueden ocasionar una o más condiciones médicas serias, como miliaria, quemaduras solares, calambres por calor, desmayos, agotamiento por calor, o golpes de calor.

¿QUÉ ES UNA ENFERMEDAD CAUSADA POR EL CALOR?

Las enfermedades causadas por el calor son condiciones médicas que se producen cuando el cuerpo acumula calor por encima de su temperatura ideal, de 98.6 °F (37 °C). Existen varias formas en las que el cuerpo puede reaccionar al calor excesivo.

La **MILIARIA** es una irritación de la piel generada por la sudoración excesiva por exposición al calor y la humedad.

Las **QUEMADURAS SOLARES** son causadas por exposición a los rayos del sol. La exposición excesiva puede generar quemaduras y ampollas de forma inmediata, mientras que la exposición repetida a largo plazo puede causar cáncer de piel.

Los **CALAMBRES POR CALOR** afectan a las personas que sudan excesivamente durante la realización de actividades extenuantes. La sudoración agota la sal y los fluidos del cuerpo. La reducción de los niveles de sal en los músculos genera dolorosos calambres.

Los **DESMAYOS** (Síncope por Calor) son causados por la irrigación inadecuada de sangre al cerebro, generalmente como resultado de la deshidratación y la falta de aclimatación al trabajo en climas cálidos/húmedos.

El **AGOTAMIENTO POR CALOR** es causado por la pérdida de fluidos por sudoración y/o la omisión de beber suficientes líquidos. Los síntomas incluyen, entre otros: sudoración, piel fría o húmeda, debilidad, fatiga, náusea, vómitos, mareos, dolores de cabeza, pulso acelerado o lento, y/o respiración acelerada o lenta.

Un **GOLPE DE CALOR** es una emergencia potencialmente fatal que se produce cuando el cuerpo se sobrecalienta al punto en que sus sistemas de control de temperatura se apagan y el cuerpo comienza a acumular calor en su interior.

Los síntomas de un futuro golpe de calor son: alteraciones del comportamiento, convulsiones, pérdida de la conciencia y, generalmente, ausencia de sudor. ***En caso de experimentar estos síntomas, busque asistencia médica inmediata.***

SÍNTOMAS DE LAS ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR

Los síntomas y señales de las enfermedades causadas por el calor no siempre se presentan de forma progresiva desde condiciones más leves, como miliaria, hasta condiciones potencialmente fatales, como golpes de calor. La sed, por sí sola, no es un buen indicador de la reacción del cuerpo ante el calor. Es importante conocer los síntomas de las enfermedades causadas por el calor:

- Malestar
- Dolores de cabeza
- Fatiga
- Pérdida de la coordinación
- Vómitos
- Convulsiones
- Desmayos
- Visión borrosa
- Confusión
- Mareos
- Irritabilidad
- Bajo nivel de concentración
- Dolor muscular/calambres
- Falta de sudoración o sudoración excesiva
- Cambios en el comportamiento

SI CREE EXPERIMENTAR MALESTARES A CAUSA DEL CALOR O QUE UNO DE SUS COMPAÑEROS EXPERIMENTA MALESTARES A CAUSA DEL CALOR, NOTIFIQUELO INMEDIATAMENTE A UN SUPERVISOR.

FACTORES DE SUSCEPTIBILIDAD A LAS ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR

Existen muchos factores de riesgo que aumentan la susceptibilidad a las enfermedades causadas por el calor. Estos incluyen, entre otros, los siguientes:

CONDICIONES AMBIENTALES

- Alta temperatura del aire
- Alta humedad relativa
- Actividad física
- Calor irradiado por el sol u otras fuentes
- Uso de equipos de protección personal
- Escasa circulación del aire

CONDICIONES PERSONALES

- Antecedentes de enfermedades causadas por el calor
- Consumo de agua insuficiente
- Sobrepeso/peso demasiado bajo
- Mal estado físico
- Falta de aclimatación
- Mal estado de salud
- Uso de medicamentos de venta libre o venta bajo receta y otras drogas
- Consumo de alcohol, cafeína, bebidas carbonatadas, bebidas energéticas
- Pertenencia a grupos de riesgo (adultos mayores y niños)
- Realización de dietas bajas en sal

En caso de estar expuesto a factores de riesgo de enfermedades causadas por el calor consulte a su médico.

ACLIMATACIÓN

Durante los primeros días de trabajo en condiciones de calor, el cuerpo necesita tiempo para ajustarse. Este periodo de ajuste (aclimatación) varía de una persona a otra y puede tomar hasta un par de semanas. Durante el periodo de aclimatación debería:

- Comenzar a trabajar lentamente y aumentar su ritmo gradualmente. Durante una ola de calor es posible sufrir enfermedades causadas por el calor incluso si el cuerpo se ha aclimatado previamente.
- Notifique a un supervisor siempre que deba regresar al trabajo tras un periodo de ausencia o enfermedad, o pasar de un clima cálido a uno cálido y/o húmedo.
- Los supervisores y empleados deben saber que la aclimatación al calor puede tomar varios días y deben programarse intervalos de trabajo/descanso adecuados.

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR

Beba mucha agua

La deshidratación se produce rápidamente, sin importar cuán bien aclimatado esté el cuerpo al calor. Una persona promedio pierde entre 1 y 2 litros de líquido por hora a través del sudor durante la realización de trabajo extenuantes a temperaturas elevadas. La única forma de reemplazar los líquidos perdidos (y ayudar al cuerpo a que continúe enfriándose) es bebiendo agua.

- Beba regularmente pequeñas cantidades de agua durante todos sus turnos de trabajo. Se recomienda beber un mínimo de 1 litro (cuatro tazas de 8 onzas (236 centímetros cúbicos)) por hora.
- **No espere a sentir sed antes de beber agua.** La sed no es una buena señal de la necesidad de hidratarse. Beba agua antes y después de trabajar. Evite reemplazar el agua con gaseosas y café.
- Deben disponerse fuentes de agua potable a disposición de todos los empleados en las zonas de trabajo.
- Conozca la ubicación de la fuente de agua potable más cercana.

Use ropa de trabajo apropiada y refrésquese a cubierto

- Conozca el área de descanso fresca más cercana. Cúbrase del sol o la fuente de calor correspondiente y busque un área de descanso fresca y preferentemente bien ventilada cuando comience a sentir demasiado calor o necesite refrescarse.
- Use una camisa de mangas largas y pantalones sueltos de colores claros, y gafas de sol con filtros UV u otros equipos de protección adecuados.
- Use un sombrero de ala ancha (las gorras de béisbol no cubren las orejas y el cuello).
- Aplique protector o bloqueador solar repetidamente tantas veces como sea necesario.
- Ingiera comidas livianas. Las comidas calientes y pesadas aumentan la temperatura del cuerpo.

RESUMEN

Las enfermedades causadas por el calor pueden prevenirse. Conozca sus límites y tómese el tiempo necesario para aclimatarse al calor. Sobre todo, beba suficiente agua y notifique inmediatamente cualquier síntoma de enfermedades causadas por el calor en usted o en otros.