

Prevención de Enfermedades Causadas Por el Calor

Ahora que los meses del verano han llegado, es importante estar conciente de las serias condiciones médicas que pueden surgir al trabajar durante la temporada de calor. Con unos pocos pasos simples de prevención puedes evitar las consecuencias potencialmente peligrosas de las enfermedades relacionadas al calor. La enfermedad por el calor puede ser sólo una o más condiciones médicas serias, como es el agotamiento por el calor, desmayos y derrames; las enfermedades por el calor son causadas cuando el cuerpo retiene más calor que el que pierde. Ciertos factores pueden contribuir a la posibilidad de enfermarse por el calor, como es la deshidratación, mala salud, enfermedades previas debidas al calor o no estar acostumbrado a trabajar en temperaturas altas.

Hay dos maneras principales de evitar enfermarse por el calor:

1. Toma agua fría durante el día (aproximadamente 4 vasos por hora). No esperes hasta que tengas sed, ya que la sed es una señal de que ya estas deshidratado. El objetivo es tomar suficiente agua para que reemplace el agua que tu cuerpo pierde al sudar.

2. Cuando sientes que te estas sobrecalentando, quítate del sol y busca un lugar con sombra para descansar donde puedas refrescarte.

Para protegerte aún más en contra de las enfermedades debidas al calor, toma las decisiones correctas cuando se trate de estar expuesto al calor. Selecciona agua en vez de refrescos y bebidas que contengan azúcar y cafeína. Evita el alcohol, ya que hará que te deshidrates. Mantén siempre agua a la mano o simplemente ten conocimiento del lugar más cercano donde puedas tener acceso al agua. Aún mucho más importante, escucha a tu cuerpo y ponle atención a cualquier señal o síntoma de los que debes estar pendiente: dolor de músculos, calambres, fatiga, nausea, mareos, falta de sudor, sudar demasiado, y visión borrosa, sólo para nombrar unos pocos. No sólo debes ponerle atención a como se siente tu cuerpo, sino que también observa a tus compañeros de trabajo. Asegúrate de saber a quien llamar en caso de una emergencia y también asegúrate de comenzar cada día sabiendo a quien y como llamar si necesitas ayuda. Recuerda los dos pasos principales para evitar enfermarte por el calor: Toma bastante agua y asegúrate de refrescarte en la sombra al necesitarlo. Ten un verano seguro y saludable.