



Estrés por Calor

Cuando el cuerpo no puede bajar su temperatura mediante el sudor, pueden ocurrir varias enfermedades debido al calor, tales como estrés o agotamiento por calor e insolación o golpe de calor, las cuales pueden resultar en la muerte.

- **Factores que llevan al estrés por calor**

- Alta temperatura y humedad
- Calor o sol directo
- Movimiento limitado de aire
- Esfuerzo físico
- Mala condición física
- Algunas medicinas
- Tolerancia inadecuada para lugares de trabajo calurosos.

- **Síntomas de agotamiento por calor**

- Dolores de cabeza, mareos, vértigo o desmayo.
- Debilidad y piel húmeda.
- Cambios de humor como irritabilidad o confusión.
- Nauseas o vómitos.

- **Síntomas de insolación**

- Piel seca y caliente sin sudor.
- Confusión mental o pérdida de conocimiento.
- Convulsiones o ataques.

- **Evite el estrés por calor**

- Conozca las señales y los síntomas de las enfermedades relacionadas al calor; obsérvese a si mismo y a sus colegas.
- Bloquee el sol directo u otras fuentes de calor.
- Utilice ventiladores (abanicos) o aire acondicionado; descanse con regularidad.
- Beba mucha agua, como 1 taza cada 15 minutos.
- Vístase con ropa ligera, no ajustada y de colores claros.
- Evite el alcohol, bebidas con cafeína o comidas pesadas.

- **Qué hacer en caso de enfermedades relacionadas al calor**

- Llame al teléfono de emergencia de su localidad inmediatamente.
- Mientras espera por ayuda:
 - Mueva a la persona a un lugar fresco y sombreado.
 - Suéltele o quítele la ropa pesada.
 - Ofrézcale agua fresca para beber.
 - Abaníque y rocíe con agua a la persona.

De acuerdo con la Occupational Safety & Health Administration (OSHA), el Center for Disease Control (CDC), el departamento de Salud de los Estados Unidos y la Universidad de Michigan, los empleados que son requeridos para trabajar en localidades o medios ambientes de temperatura alta deberían de ser permitidos de tomar descansos frecuentes en un lugar fresco.

“Ambientes de Alta Temperatura” son referidos como aquellos que tienen una temperatura superior a los 30.5°C (87°F) para trabajo ligero, 27°C (82°F) para trabajo moderado y 25.5°C (78°F) para trabajo pesado (esta cantidad requiere de 25% de descanso y 75% de tiempo de trabajo, según la OSHA, con tiempos de descanso para ambientes de alta temperatura. Por ejemplo, los lugares de trabajo con temperatura superior a los 30°C (86°F) requieren 75% de tiempo de descanso de cada 25% de tiempo de trabajo cuando el trabajador tiene una carga de trabajo pesada).