



Farm Safety Association
Marzo 2000
Tailgate-Heat

Los peligros de la agresión térmica

Instructor: *El siguiente texto puede usarse para una exposición de capacitación para empleados de 15 minutos. El texto explica el impacto que tiene un ambiente de trabajo caluroso sobre la salud, describe medidas preventivas y toca brevemente el tema de los primeros auxilios.*

Posiblemente desee entrar en detalles sobre lo que debe hacerse en caso de una emergencia por agresión térmica. Pero, le sugerimos que se ciña estrictamente al tema. Obviamente, debe estar preparado para responder a las preguntas.

PUNTOS QUE DEBE ENFATIZAR:

- **Beba agua en abundancia para mantener elevado el nivel de líquidos del cuerpo.**
- **Aléjese de vez en cuando del calor.**
- **Esté alerta para detectar los primeros síntomas de la agresión térmica, tanto en usted mismo como en sus compañeros.**

Es necesario tomar con seriedad la agresión térmica

Cuando se trabaja en un ambiente caluroso, se pone estrés sobre el sistema de enfriamiento del cuerpo. El combinar el calor con otros tipos de estrés – como trabajo físico duro, pérdida de líquidos, o fatiga – puede ocasionar enfermedades relacionadas con el calor, incapacidad, o aún la muerte!

El cuerpo está siempre generando calor y liberándolo al medio ambiente. Cuanto más duro trabaje, más calor deberá liberar su cuerpo. El calor corporal se transfiere de distintas maneras:

- transfiriéndolo de la piel al aire,
- mediante la evaporación de la transpiración,
- espirando aire caliente,
- tocando objetos fríos

Las personas mayores de 40 años de edad deben tener sumo cuidado cuando el clima está caluroso, pues nuestra capacidad de transpiración declina a medida que envejecemos. Sin embargo, la agresión térmica también puede afectar a personas jóvenes y en buen estado físico.

El agua es indispensable para que el cuerpo pueda adaptarse a las altas temperaturas. La frecuencia con la que se bebe agua debe ser igual a la velocidad con la que el cuerpo pierde agua por la transpiración a fin de mantener su temperatura en un nivel normal. **¡Cuando haga calor, beba agua en abundancia!**

Cuando el clima es caluroso y hay humedad, su cuerpo debe trabajar aún más duro para librarse del calor excesivo. Lamentablemente, la transpiración no se puede

evaporar tan fácilmente cuando el clima es sofocante. El proceso es más fácil si el aire se mueve. Esa es la razón por la que encontramos tan agradable una brisa fresca o nos sentimos aliviados al encender un ventilador cuando el aire está húmedo.

Cuando se desempeña un trabajo a temperaturas mayores a los 30 grados, aumenta la incidencia de enfermedades y de accidentes. No se extralimite. Puede ser nocivo para su salud y puede aumentar sus posibilidades de sufrir un accidente.

Peligros de la agresión térmica

Las siguientes son tres afecciones corrientes ocasionadas por el excesivo calentamiento corporal.

Calambres por calor: La transpiración abundante reduce el contenido de sal en el cuerpo, la que no se puede reponer simplemente bebiendo agua. Se sufren dolorosos calambres en los brazos, piernas o estómago cuando uno está en el trabajo, o más tarde, en casa. Váyase a algún lugar fresco apenas sienta un calambre. Suéltese la ropa y beba agua fría, ligeramente salada o alguna bebida comercial para reponer el líquido. Busque atención médica si los calambres son severos o no se alivian.

Agotamiento por excesiva exposición al calor: Beber agua o ingerir sal en cantidades insuficientes, ocasionan trastornos al sistema de enfriamiento del cuerpo. Los síntomas son: transpiración copiosa, piel fría y húmeda, temperatura corporal superior a los 38 grados, pulso débil y tensión arterial normal o hipotensión. Es posible que la víctima se sienta cansada, débil, torpe, alterada, o confundida. Estará sedienta, jadeando o con la respiración

agitada; su visión podrá ser borrosa. **¡Busque atención médica de inmediato!** El agotamiento por excesiva exposición al calor puede conducir a golpe de calor, que puede ser mortal. Lleve a la persona a un lugar fresco y a la sombra. Suéltelo la ropa o quítele el exceso de ropa. Dele de beber agua fría, ligeramente salada. Abanique o rocíe a la víctima con agua fresca.

¡El golpe de calor puede matar rápidamente a una persona!

Una vez que el cuerpo consume toda el agua y sal que contiene, cesa la transpiración. La temperatura puede subir rápidamente. Si la temperatura es superior a 41 grados, se puede considerar que la persona está sufriendo un golpe de calor, y también si aparecen los siguientes síntomas:

- siente debilidad, está confundida, tiene dificultades para respirar, su comportamiento es extraño.
- tiene la piel caliente, seca, enrojecida.
- tiene el pulso acelerado.
- sufre de dolor de cabeza o mareo.
- en las etapas posteriores del golpe de calor, la víctima puede perder el conocimiento y tener convulsiones.

¡Llame inmediatamente a una ambulancia! si sospecha que la persona sufre un golpe de calor. ¡Puede estar en juego la vida de la víctima! Mientras llega el auxilio, lleve a la víctima a algún lugar fresco y quítele el exceso de ropa. Abanique o rocíe a la víctima con agua fresca. Si la víctima está consciente, dele de beber sorbos de agua.

Pautas a seguir durante una ola de calor

Las siguientes medidas deben ayudar a evitar desarrollar enfermedades debidas al calor.

1. Disminuya el ritmo en climas calurosos. El sistema que regula la temperatura de su cuerpo se enfrenta a una carga

de trabajo mucho mayor cuando la temperatura y la humedad son elevadas.

2. Preste atención a los primeros síntomas causados por una agresión térmica, tales como dolores de cabeza, transpiración copiosa, pulso acelerado, respiración entrecortada. Tómese inmediatamente un descanso y busque un sitio más fresco. **Observe si entre sus compañeros advierte signos de agresión térmica.**
3. Vístase adecuadamente para climas calurosos. La ropa ligera, de colores claros refleja el calor.
4. **Beba agua en abundancia.** No permita que “se seque”.
5. Aumente su ingestión de sal, de preferencia agregando sal a su comida. (Si usted está a dieta de bajo contenido de sal, consulte con su médico).
6. Trate de acostumbrarse gradualmente al clima caluroso. Disminuya el ritmo durante los dos o tres primeros días de calor. Su cuerpo tendrá una mejor oportunidad para adaptarse si usted baja el ritmo.
7. De vez en cuando, aléjese del calor. El esfuerzo físico aumenta con el tiempo, durante clima caluroso. Tómese descansos en lugares frescos y a la sombra.
8. **¡No trate de broncearse durante las horas de trabajo!** Es más difícil para su sistema de enfriamiento interno desempeñarse a través de la piel quemada por el sol. Use sombrero y camisa de mangas largas para evitar la insolación (la que, lo sabemos ahora, aumenta el riesgo de cáncer a la piel).

¿Alguna pregunta?

Finalmente, dediquemos un momento a revisar algunos de los “Qué hacer” y “Qué no hacer” para evitar las enfermedades relacionadas con el calor.

QUÉ HACER:

Beber abundante agua.

Tomarse descansos en un lugar fresco y a la sombra.

Observar si usted o sus compañeros tienen síntomas de agresión térmica.

QUÉ NO HACER:

Ignorar los síntomas de la agresión térmica.

Tratar de broncearse mientras trabaja.

Tratar de “mantener el ritmo” con el resto del grupo, aún si se siente mal.

The information and recommendations contained in this publication are believed to be reliable and representative of contemporary expert opinion on the subject material. The farm safety Association Inc. does not guarantee absolute accuracy or sufficiency of subject material, nor can it accept responsibility for health and safety recommendations that may have been omitted due to particular and exceptional conditions and circumstances.

Farm Safety Association Inc.
22-340 Woodlawn Road West, Guelph, Ontario N1H 7K6 (519) 823-5600

Copyright © 2000

Produced with the assistance of:



Canadian Coalition for
Agricultural Safety and Rural Health



Ministry of
Agriculture,
Food and Rural Aff.