

ALERTA DE SEGURIDAD

por Olivia Grider and Marcia Gruver

Controlando el calor

Combata la deshidratación bebiendo agua y sabiendo cuándo tomar un descanso

El incidente: Un trabajador de 25 años que había trabajado bien durante una semana bajo temperaturas de entre 90 a 95 grados, se enfermó con un virus durante el fin de semana. Al siguiente lunes, sin embargo, se sintió lo suficientemente mejor como para ir a trabajar. Pero durante la primera hora de trabajo sus compañeros notaron que apenas si transpiraba pese a que el calor los estaba poniendo a sudar a todos profusamente. Pronto, el trabajador sintió dolor de cabeza, se sintió mareado y le era imposible mantener líquidos. Sus compañeros de trabajo lo llevaron al hospital, donde fue atendido por deshidratación.

Conclusión: La construcción exige trabajar al aire libre en condiciones no muy deseables, tales como altas temperaturas, humedad, estar expuesto directamente al sol y en un ambiente de aire estancado. Algunos trabajos, como los que exigen lidiar con materiales calientes de techado o asfalto, hacen que la incomodidad se vuelva desmedida.

Aprenda a distinguir los síntomas de la deshidratación y monitóreelos tanto en usted como en sus compañeros. Esos síntomas incluyen una disminución en la transpiración, mareos, náusea, confusión, cambios de personalidad, dolor de cabeza, baja de apetito y orina de color cargado. Si usted nota estos signos de advertencia, salga del calor —o haga salir a su compañero de trabajo— a un área con aire acondicionado (podría hacerlo incluso en un camión con la cabina enfriada y el motor encendido) y haga que alguien llame al 911. Hidrátese con agua y, si las tiene a mano, con bebidas deportivas como el Gatorade. Aflójese o quítese cualquier prenda de vestir pesada. Piense que la deshidratación no tratada adecuadamente puede llevar al agotamiento por calor, hipertermia e insuficiencia renal.



El Dr. James Muntz, quien trabaja en The Methodist Hospital y que es médico de equipo para los Houston Rockets, los Astros y los Texans, recomienda que por cada tres vasos de agua que usted consuma, beba medio vaso de bebida de deportes. Reemplazar los fluidos únicamente con agua puede causar que el sodio del cuerpo se diluya, lo que equivale a tener una emergencia médica. Otra alternativa es comer bocaditos salados como pretzels o papitas fritas.

Para prevenir la deshidratación, beba al menos una cantidad de agua por cada hora, tome descansos regulares y utilice ropa ligera y suelta. Atienda al hecho de que algunas personas son más susceptibles a la deshidratación que otras, incluyendo aquellas con hipertensión, colesterol alto, y quienes son obesos o están tomando medicinas anti-inflamatorias para dolores en las articulaciones. Y sepa también que el alcohol es el deshidratador máximo: evite beber la noche anterior a un día de trabajo bajo un calor extremo. **EW**

Esta información tiene sólo fines de interés general.

Sponsored by:
SAFETY.CAT.COM™