

Ask the Expert Heat Stress Fact or Fiction – Spanish

Pregunte al experto – sobre el estrés por calor, realidad o ficción

PREGUNTA

¿Cuáles son los mitos más comunes sobre el estrés por calor?

RESPUESTA

Hay muchas ideas equivocadas sobre el estrés por calor, las enfermedades por calor y lo que una persona debe hacer cuando se le exige que trabaje duro en un ambiente caluroso.

Los siguientes ejemplos son algunos de los mitos y malentendidos comunes sobre el estrés por calor y las enfermedades por calor de los CDC (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades).

MITO 1: La diferencia entre el agotamiento por calor y el golpe de calor es que no hay sudor con el golpe de calor.

Las víctimas de insolación pueden seguir produciendo sudor. Si un trabajador experimenta síntomas de insolación (confusión, pérdida de conciencia, convulsiones, alta temperatura corporal), ya sea que esté sudando o no, es una emergencia que pone en peligro su vida! Llama al 911 e intenta enfriar al trabajador.

MITO 2: Tomar un descanso en el aire acondicionado arruinará su aclimatación.

La aclimatación puede mantenerse normalmente durante unos días de exposición sin calor, por lo que tomar un descanso en el aire acondicionado no reducirá el nivel de aclimatación de un trabajador. Y es una forma muy efectiva para que los trabajadores se enfríen en un período de tiempo bastante corto.

MITO 3: La aclimatación le protegerá durante una ola de calor.

La aclimatación se produce cuando una persona se expone a condiciones ambientales extremas durante un período de 7 a 10 días. Sin embargo, durante las olas de calor las temperaturas del aire se elevan rápidamente por encima de lo normal, y los trabajadores no podrán aclimatarse inmediatamente a las nuevas y más cálidas temperaturas. Durante las olas de calor, los trabajadores necesitarán más descansos y puede ser necesario reprogramar algunas de las tareas más difíciles y calientes.

MITO 4: Las pastillas de sal son una gran manera de restaurar los electrolitos perdidos durante la sudoración.

Las tabletas de sal nunca deben utilizarse a menos que el trabajador reciba instrucciones de su médico. La mayoría de la gente puede restaurar los electrolitos a través de comidas y bocadillos normales. Los trabajadores deben beber mucha agua con sus comidas y bocadillos, no sólo para mantenerse hidratados sino también para ayudar a la digestión. Además, la ingestión de demasiada sal puede causar náuseas y vómitos que pueden empeorar el nivel de deshidratación ya existente.

MITO 5: Los medicamentos/condiciones de salud no afectarán la capacidad de un trabajador para trabajar con seguridad en el calor.

La salud de un trabajador y el uso de medicamentos pueden afectar a la forma en que su cuerpo maneja las altas temperaturas y el esfuerzo físico pesado.

Algunos de los problemas de salud que pueden poner a un trabajador en mayor riesgo de sufrir una enfermedad causada por el calor son: la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares e incluso los resfriados comunes y la gripe, especialmente si la

enfermedad va acompañada de fiebre y vómitos.

Ciertos medicamentos pueden afectar la capacidad del cuerpo para enfriarse o pueden hacer que el cuerpo se caliente más rápidamente.

Ejemplos de medicamentos que aumentan el riesgo son los diuréticos, los antihipertensivos y los anticolinérgicos.

Los trabajadores con problemas de salud o que están tomando medicamentos deben hablar con sus médicos sobre cómo pueden correr un riesgo adicional si trabajan en un ambiente caluroso.

Fuente: <https://blogs.cdc.gov/niosh-science-blog/2011/08/12/heat-2/>