Como prevenir el estrés por calor



¿Qué es la aclimatación?

EL CUERPO HUMANO tiene un mecanismo de adaptación para trabajar en calor. Se llama **aclimatación**. Cuando una persona trabaja en el calor la primera vez, posiblemente desarrollara síntomas de estrés, tales como temperatura elevada del cuerpo, pulsaciones del corazón, latidos rápidos y sudoración.

Pero una vez que lleve varios días trabajando en el calor, su cuerpo hará posiblemente una serie de ajustes. Estos ajustes, que incluyen una temperatura del cuerpo baja y una pulsación también baja, ocurrirán después que la persona ha trabajado en el calor durante un semana por lo menos dos horas por día. El contenido de sal del sudor habría descendido una tercera o una cuarta parte de la cantidad en el sudor de una persona que no estuviera aclimatada. Después de una aclimatación al calor, una persona puede trabajar con más efectividad bajo condiciones que anteriormente le eran intolerables.

¿Cómo trabajar los primeros días?

El primer día en un ambiente de calor una persona debe realizar solamente **un 50% de la cantidad de trabajo normal**. La cantidad de trabajo debe ser incrementada un 10 % cada día hasta alcanzar el 100 % de la cantidad de trabajo normal. Si el ambiente se hace más caliente, como durante una ola de calor, la persona debe aclimatarse al nuevo nivel de estrés por calor.

La aclimatación disminuye gradualmente si se para de trabajar en un ambiente caliente. También se pierde algún grado de aclimatacion en los fines de semana. Y si se deja de trabajar durante una semana completa en un ambiente de calor, se pierde algún grado de aclimatacion en los fines de semana. Y si se ha de trabajar durante una semana completa en un ambiente de calor, se pierde mucha aclimatación.

Esto significa que los trabajadores que están expuestos a trabajar en el calor la primera vez, o vuelven a trabajar en un ambiente de calor después de haber estado ausentes durante cierto tiempo, deben reducir su cantidad de trabajo en un ambiente caliente hasta que se vuelva a aclimatar. Naturalmente, algunas personas tienen mas dificultades que otras en aclimatarse. E incluso hay algunas que nunca llegan a aclimatarse.

La deshidratación es el factor más importante

Tengan en cuenta que **la deshidratación es el factor mas importante** en la mayor parte de los problemas que se originan debido al calor. El cuerpo pierde alrededor de dos litros y medio de fluidos al día bajo condiciones normales. Pero el cuerpo puede perder de medio litro a cerca de litro y medio de fluidos por hora cuando se desarrolla el trabajo duro en el calor. Eso significa que es posible que algunos de ustedes pudieran perder hasta 6 Kg de peso por día si trabajaran en una tarea pesada en un ambiente de calor y no reemplazaran el agua que pierden.

Normalmente es posible tolerar una pérdida de peso del cuerpo del 1 al 2%. Eso significa una pérdida de aproximadamente de 750 g a 1.5 Kg en una persona que pese alrededor de 70 kg. La pérdida de un 2 a un 3% del peso del cuerpo reduce el volumen de circulación de la sangre y puede resultar en temperatura elevada del cuerpo y pulsaciones altas, sed e incomodidades graves. La pérdida de un 3 a un 6% del peso del cuerpo resulta en un desempeño pobre del trabajo.

Además, si se continúa trabajando bajo esas condiciones se puede desarrollar una enfermedad debido al calor. La pérdida de fluidos de mas del 6% del peso total del cuerpo puede tener consecuencias médicas graves. Esta pérdida de fluidos tendrá los mismos efectos en el cuerpo tanto si ocurren en un día como en unos pocos días.

¿Cuánta agua hay que beber?

La solución al problema es obvio, como pueden ver. Si trabajan en un ambiente de calor, deben beber suficiente agua fresca para reemplazar el agua que pierden a través de la sudoración. Necesitan **beber cada 20 minutos**, si es posible, durante todo el día.

Además deben beber cada 20 o 30 minutos, independientemente si tienen sed o no. Eso se debe a que **la sed es un indicador pobre** bajo esas condiciones. Cuando se siente sed, es señal de que ya existe el problema. Por ejemplo, si ustedes pierden fluidos a una velocidad de un litro por hora, necesitan reemplazar el fluido bebiendo un litro de agua por hora.

Cuando trabajen en condiciones de mucho calor, pésense cada día para controlar su peso. Y beban cuando lo necesiten, aunque deban parar de trabajar cada 20 o 30 minutos.

¿Y qué pasa con la sal?

El sudor no contiene solamente agua, también contiene sales y otros electrolitos. El cuerpo necesita una cierta cantidad de sal para operar adecuadamente, pero el uso de tabletas de sal no es recomendable. Las tabletas de sal producen irritación en el estómago, que puede incluir náusea y vómitos. Una dieta bien balanceada ya contiene de por sí la sal que se necesita. Pero si se producen tirones es posible que se necesite tratar ese problema.

El estrés por calor es un problema grave

Nunca se olviden que el estrés por calor es un problema grave para la salud. El estrés por calor puede matar y **puede matar con mucha rapidez**.