

Trabajo en Condiciones de Calor: Tensión por calor vs. fatiga por calor

Tensión por calor es una combinación de factores relacionados con el calor, que afectan el cuerpo. Estos son:

Factores externos:

- Temperatura del aire ambiental.
- Temperatura proveniente de otras fuentes.
- Velocidad del aire.
- Humedad relativa.

Factores internos:

- Calor metabólico producido por el cuerpo.
- Temperatura central del cuerpo.
- Ritmo de respiración.
- Aclimatación.

Fatiga por calor es la forma como el cuerpo responde a la tensión por calor. Entre los factores de la fatiga por calor están:

- Condiciones físicas.
- Edad.
- Grado de aclimatación.
- Condiciones médicas.
- Peso.

Desórdenes por el calor:

- **Sarpullido por calor:** caracterizado por puntos abultados en la piel.
- **Calambres por calor:** espasmos musculares, causados porque se reemplaza el agua pero no la sal.
- **Agotamiento por calor:** piel viscosa y húmeda; sudoración.
- **Ataque por calor:** problema de salud serio; alta temperatura central en el cuerpo; piel roja y seca; confusión mental.

Control de la tensión por calor:

- Reduzca la carga de calor sobre el cuerpo mecanizando oficios, compartiendo el trabajo con otros y aumentando el tiempo de descanso.
- Reduzca la carga de calor por irradiación aumentando la distancia de la fuente de calor, aislando la fuente ó reflejando el calor.
- Reduzca cada período de exposición; descanse con frecuencia.
- Utilice un área de descanso con aire acondicionado, con una velocidad de aire bien ajustada.
- Consuma una buena cantidad de agua fría; reemplace los electrolitos según las recomendaciones del personal médico.
- Use ropas que permitan un enfriamiento máximo con sudor mínimo (la ropa holgada es aconsejable).