

Insolación.

PLATICA DE 5 MINUTOS

La insolación es la más seria de las enfermedades causadas por el acalorarse demasiado. Es una condición que puede quitarte la vida y debe que ser tratada como una emergencia.

Los síntomas incluyen piel roja, seca y caliente o con manchas. La víctima se pone sumamente débil y puede perder el conocimiento, pero tiene un pulso rápido y fuerte. Si no se tratan inmediatamente, pueden seguir convulsiones, daño al cerebro y hasta la muerte.

Si un compañero/a de trabajo sufre de una insolación, haga lo siguiente:

- Mueva a la persona a un lugar más fresco con sombra y ventee aire alrededor del cuerpo.
- Retire la ropa a la persona y empape la piel con agua fresca.
- Llame al servicio médico de urgencias.

Personas con exceso de peso, mayores de edad, niños pequeños, diabéticos, hipertensos y aquellos que toman medicaciones especiales son más susceptibles a la insolación. Deben de tomar precauciones cuando se trabaja en ambientes calurosos, húmedos o encerrados con poca ventilación.

La insolación puede ser evitada siguiendo prácticas básicas de salud y seguridad. Estos pasos también ayudarán a prevenir problemas de calor de menos severidad.

- Coma un buen desayuno antes de ir al trabajo. Nuestros cuerpos necesitan alimentos para poder funcionar apropiadamente.
- Vístase apropiadamente para el tiempo caluroso: La ropa hecha de algodón es fresca y deja que el aire circule sobre la piel.
- Tome mucha agua durante el día. La mayoría de los desórdenes del calor son causados por deshidratación.
- Nuestros cuerpos pierden agua cuando sudamos y el agua necesita ser restituida.
- No consuma bebidas alcohólicas. El alcohol deshidrata no rehidrata su cuerpo.
- Tome una sombra para refrescarse y descansar.
- Si se siente mareado, débil o asoleado, pare de trabajar y váyase a un sitio fresco. Si no se siente mejor pronto, infórmele al supervisor o algún compañero para que lo ayuden apropiadamente.

Recuerda que cuidarnos es responsabilidad de todos.



Elaborado por: Raymundo Vega