



Toolbox Talks

Spotlight on Safety



Manténgase Fresco Mientras el Clima está Caluroso

Manténgase fresco cuando la temperatura empiece a subir. En los últimos 10 años, más personas han muerto en los Estados Unidos de enfermedades relacionadas con el calor que por los huracanes, tornados, relámpagos e incendios combinados.

Aquí tenemos unos cuantos consejos para mantenerse fresco cuando la temperatura suba:

- Beba muchos líquidos antes y durante el trabajo. Cuando empiece a sentir sed, ya es una señal de que su cuerpo empieza a deshidratarse y necesita agua. Una buena regla general es tomar por lo menos ocho vasos de 8 onzas (2 cuartos o 2 litros) de agua al día.
- Tome bebidas para los deportistas, si es que necesita eso para hacerlo tomar líquidos, pero recuerde que las bebidas deportivas usualmente tienen altos niveles de sodio, lo cual no es bueno en grandes cantidades, si es que tiene presión alta. También hay disponible agua con sabores.
- Evite las bebidas con cafeína y alcohol, porque las dos tienen sustancias que le causarán deshidratación. También manténgase alejado de las bebidas gaseosas, porque la gasificación lo hará sentirse lleno y prevendrá el consumo suficiente de líquidos.
- Use ropa de color claro porque la ropa oscura absorbe el calor.
- Use ropa suelta de algodón u otros materiales que dejen que el aire circule para refrescar su piel.
- Coma liviano, saludable y alimentos bajos en grasas.
- Manténgase en forma porque la grasa del cuerpo funciona como aislador y podría reducir la habilidad del cuerpo de remover calor y su corazón tendría que trabajar más fuerte si es que está cargando esas libras de más.
- Tome suficientes descansos en áreas frescas y con sombra para dejar que su cuerpo se enfríe.
- No tome tabletas de sal porque es posible ingerir demasiada sal de las tabletas. Aunque su cuerpo necesita sodio en climas calurosos, el consumo general de los alimentos le brindará la mayoría o casi todo lo que necesita. Si experimenta síntomas como náuseas y calambres en los músculos, consulte con su médico, para ver si es que necesita aumentar el consumo de sodio.
- Aléjese del calor si es que le molesta el estómago o si se siente mareado o por desmayarse
- Use el casco para protegerse la cabeza y tener sombra. Le dará la misma protección que una gorra de béisbol y de la manera en que la suspensión está hecha en la parte de adentro del casco, le podrá brindar circulación de aire mientras le protege la cabeza de cualquier piedra que pueda caer del balde de la excavadora.
- Use protección solar de 30 SPF ó más para protegerse de las quemaduras del sol.

¡La clave para mantenerse fresco es prevención, conocimiento y beber mucha agua!

Derechos del autor 2003 por la Asociación Nacional de Contratistas de Servicios - Nos reservamos todos los derechos.

Provisión: Esta publicación está diseñada para brindar la información correcta con autoridad en relación con el tema cubierto sobre el asunto. Sin embargo, la información en esta charla de caja de herramientas, es proporcionada sin ninguna representación o garantía, expresa o implícita, en cuanto a su precisión o exactitud.