

MANTENTE FRESCO

observando el índice de calor y la temperatura global de bulbo húmedo

HERRAMIENTAS PARA PREVENIR SÍNTOMAS RELACIONADOS A LAS ALTAS TEMPERATURAS

EL ÍNDICE DE CALOR

es la combinación de los efectos de la temperatura y humedad del aire y se utiliza para proveer una estimación más acertada del estrés por el calor en el cuerpo humano. Por ejemplo, si la temperatura del aire es 96°F y la humedad relativa es 65%, el índice de calor sería de 121°F.

TEMPERATURA GLOBAL DE BULBO HÚMEDO

La temperatura global de bulbo húmedo (WBGT, por sus siglas en inglés) es considerada una mejor medida del estrés por calor ya que, además de la temperatura y la humedad del aire, también incluye la velocidad del viento y la exposición solar en días de cielo nublado a cielo despejado. Asociaciones atléticas, el Ejército de EEUU y la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional de EEUU (OSHA, por sus siglas en inglés) tienen recomendaciones basadas en WBGT para las personas que trabajan y hacen ejercicio al aire libre.

TOME ACCIÓN

- Beba agua con frecuencia y antes de tener sed
- Evite tomar las bebidas con alcohol, alta en cafeína y/o azúcar
- Tome descansos en áreas con aire acondicionado, enfrente de un abanico (hasta 95° F), o a la sombra
- Tome un baño o ducha fría para refrescarse después del trabajo

¿CÓMO EL CUERPO SE REFRESCA?

El cuerpo se refresca así mismo a través de la evaporación del sudor. En días cuando la humedad está alta el sudor no se evapora, previniendo que el cuerpo se refresque así mismo. Cuando el cuerpo no se puede refrescar apropiadamente, una persona está en riesgo de presentar síntomas de estrés por calor o de un golpe de calor.

PIDA AYUDA SI...

- Tiene la piel caliente, roja, seca o pegajosa
- Su temperatura corporal está alta
- Su pulso está acelerado

32 oz. por hora

