



¡ESTA CALIENTE! LIDIANDO CON EL GOLPE DE CALOR

POR MIRANDA ZAMORA-WILLIAMS



El verano de 2022 ya está marcando temperaturas récord en todo el mundo. Con altas temperaturas y un clima impredecible, siempre es importante estar preparado para un golpe de calor por esfuerzo. La construcción, el transporte y el almacenamiento se encuentran entre las ocupaciones con las tasas de mortalidad relacionadas con el calor más altas según [las estadísticas de OSHA](#). Las enfermedades relacionadas con el calor también se reportan muy poco y se ha demostrado que conducen a un aumento significativo del riesgo de lesiones relacionadas con el trabajo, pérdida de salarios y pérdida de productividad.

Una visión general rápida

El **golpe de calor** es una afección potencialmente mortal que se produce cuando la temperatura central del cuerpo supera los 40 °C (104 °F). Esto puede ocurrir cuando el cuerpo no puede enfriarse adecuadamente a través de la sudoración y el enfriamiento por evaporación.

Esto puede ser debido a la humedad, fuertes ropa o equipo pesado. A medida que la temperatura corporal continúa aumentando, causa lesiones en los órganos y puede provocar la muerte si no se toman medidas rápidas.



Cómo lidiar con un golpe de calor

En entornos atléticos, la inmersión en agua fría (IAF) es el estándar de oro para el tratamiento del golpe de calor y ahora también es la recomendación de OSHA. El objetivo es enfriar lo más agresivamente posible para reducir la temperatura corporal a menos de 38,9 °C (102 °F) dentro de los 30 minutos posteriores al colapso. Si la IAF se logra dentro de los 10 minutos posteriores al colapso, el golpe de calor tiene una tasa de **supervivencia del 100%**. En el entorno industrial, esta no es una práctica común, pero se puede implementar fácilmente con las siguientes consideraciones!

Evaluación

- Una temperatura central de >40°C (104°F) es un signo de golpe de calor.
- La temperatura rectal es el mejor indicador para evaluar la temperatura central y **no se debe utilizar ningún otro método de temperatura** en su lugar.
- Si no se dispone de un termómetro rectal, pero se sospecha un golpe de calor debido a la presentación clínica, aún está indicada la IAF.



¿Por qué Enfriar primero - Transportar segundo?

- ¡TIEMPO! Cuanto más tiempo pase el cuerpo a altas temperaturas centrales, menor será la probabilidad de supervivencia.
- El enfriamiento inmediato en el sitio evita demoras en el enfriamiento cuando cada minuto cuenta.
- Se necesitan velocidades de enfriamiento agresivas (>0,15 °C/min) para reducir la temperatura corporal a 38,9 °C antes del transporte.
- Esto a menudo está en desacuerdo con los protocolos de EMS, por lo que se recomiendan conversaciones con EMS locales antes de la implementación.

Las mejores opciones de enfriamiento

- Una tina de plástico de 50 a 100 galones es un recipiente de enfriamiento ideal para sumergir el torso y las extremidades.
 - Una temperatura del agua de 10°C (50°F) **es ideal**.
- También se puede usar **una bolsa para cadáveres o una lona** si no hay una tina disponible.
- IAF es el estándar de oro, pero si las opciones anteriores no están disponibles, se recomienda **una ducha fría** mientras se espera el transporte de EMS.



Miranda Zamora-Williams recibió un B.S. en Entrenamiento Atlético de la Universidad de Nuevo México y un M.S. en Kinesiología y Salud de la Universidad de Wyoming y actualmente está cursando su doctorado en Entrenamiento Atlético en A.T. Todavía Universidad. Sus intereses profesionales incluyen las enfermedades causadas por el calor, la rehabilitación y la salud de los bomberos forestales.

Work Right NW está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.