

THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW



LA REGLA DE LO GENIAL

POR HALEY TOO HILL, MS, ATC, LAT

¡Hace calor! Pero *es un calor seco...* osea, *no es el calor, es la humedad!* Cualquiera que sea el cliché del clima cálido que elija, lo que queda es que los días de verano llegaron para quedarse por un tiempo. ¡Y con temperaturas más altas de lo normal en todo el país, esto significa que debemos estar PREPARADOS, hidratados y frescos!

ARRIESGADO PONERSE CRUJIENTE

El Centro para el Control de Enfermedades [explica](#) que las personas con mayor riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el calor son los jóvenes, los ancianos, las personas con enfermedades crónicas y las que participan en actividades de verano, ¡y sí, esto incluye trabajar al aire libre! No solo debemos ser precavido al cortar el césped, la jardinería y el riego, sino también cuando nuestro trabajo diario nos pone en estas situaciones. El trabajo de construcción es un excelente ejemplo de una industria con un mayor riesgo de enfermedades relacionadas con el calor

BLOQUEADOR SOLAR

Hay varias maneras de protegerse de las enfermedades relacionadas con el calor cuando trabaja al aire libre bajo el sol. [Como hemos discutido anteriormente](#), ¡la hidratación adecuada es clave! Además, OSHA [recomienda](#) usar ropa ligera, holgada y de colores claros, mientras que la Clínica Mayo [afirma](#) que usar demasiada ropa o ropa demasiado ajustada afecta al cuerpo para que se enfríe adecuadamente. Opte por usar telas que respiren o *mezclas* de poliéster que tengan propiedades de absorción de la humedad.

UNA OPCIÓN MÁS FRESCA

Además de la hidratación y la vestimenta adecuada, nos gustaría ofrecer otra opción genial para tener en su caja de herramientas: ¡toallas refrescantes! Estas toallas pueden ayudar a regular la temperatura corporal a través de la tecnología de enfriamiento por evaporación. En pocas palabras, actúan como un regulador de temperatura artificial cuando su cuerpo no regula la temperatura como debería cuando hace calor. Si bien los [estudios](#) no han demostrado que las toallas refrescantes reduzcan la temperatura corporal central, Work Right recomienda que no sean un 'solucionador' para prevenir las enfermedades causadas por el calor. Sin embargo, ciertamente son herramientas útiles en la lucha constante para prevenir los efectos de las enfermedades relacionadas con el calor en ambientes de humedad baja a media.

¿Interesado en probar una toalla refrescante? Encuentre los pasos para su uso a la derecha. ¿No tienes una toalla refrescante? ¡Pruebe uno hecho en casa de su propio stock personal de toallas de mano o deportivas! 

VOLUMEN 9 | NUMERO 29 | ARCHIVO

¿QUÉ ES UNA ENFERMEDAD RELACIONADA CON EL CALOR?

Enfermedad relacionada con el calor

/hit-rí'leItid 'lInəs/ sustantivo: la enfermedad relacionada con el calor, como el agotamiento por calor y/o el ataque de calor, es la condición en la que la temperatura corporal de una persona aumenta más rápido de lo que puede enfriarse, lo que puede provocar lesiones cerebrales y otros daños a órganos vitales..



CÓMO USAR UNA TOALLA REFRESCANTE



Remoja bien la toalla con agua fría durante un par de minutos



Escurrir el exceso de agua



Agítelo bien o límpielo varias veces para activar el enfriamiento. Siempre que su toalla esté mojada, puede 'recargar' su toalla.



Haley Toohill, MS, ATC, LAT || Haley es especialista en prevención de lesiones en Arizona. Creció en Illinois, donde prosiguió su educación, estudió y jugó baloncesto y fútbol en Parkland College y Millikin University. Tiene una maestría de A.T. Todavía Universidad. Le gusta andar en su pelotón, explorar nuevas comidas y cócteles y salir con su perro, Gracie Lou Freebush.

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.

