Mantenimiento del equilibrio interno del cuerpo



¿Qué pasa cuando el cuerpo no mantiene el equilibrio de calor?

Como resultado de condiciones ambientales, alta producción metabólica de calor y posiblemente otros factores, una persona puede ser incapaz de mantener el equilibrio de calor de su cuerpo. Esto puede resultar en una o mas de las siguientes enfermedades.

Calambres por calor

Calambres por calor aunque no atentan contra la vida. Los calambres por calor pueden ser dolorosos. Ocurren cuando los **niveles de sal del cuerpo** descienden por debajo del nivel normal, generalmente después de haber sudado bastante durante mucho tiempo y haber reemplazado el agua pérdida pero no la sal perdida.

Este desequilibrio puede dar lugar a lo que popularmente se conoce como calambres, y que médicamente se define como contracción espasmódica e involuntaria dolorosa y poco durable de ciertos músculos, especialmente de los de la pantorrilla; normalmente es consecuencia de esfuerzos musculares desmesurados . La víctima suele mantenerse alerta y bien orientada, con un pulso y presión de la sangre normal. Puede haber evidencia de mucho sudor, aunque la pérdida del sudor puede haber ocurrido muchas horas antes.

Tratamiento inmediato. Aflojar la ropa de la víctima y permitir que descanse. Administrar una solución electrolítica. La mejor medida de prevención es **salar los alimentos mas que de ordinario** durante períodos de alto riesgo, esto es, cuando la exposición al calor y el sudor son mas altos que de ordinario.

Las soluciones electrolíticas suelen estar disponibles en latas o botellas. Ya no se recomiendan las tabletas de sal como se hacia años atrás debido a que se puede suministrar una cantidad de sal adecuada salando más los alimentos que de ordinario, y debido a que el uso excesivo de tabletas de sal puede traer problemas que son tan graves como el tener muy poca sal.

¿Qué es el agotamiento por calor?

Agotamiento por calor Al agotamiento por calor también se lo conoce por otros nombres como colapso por calor o postración por calor. El agotamiento por calor trae consigo una **función cardiaca inadecuada** que resulta del fallo del sistema circulatorio de compensar por el aumento de flujo de sangres y la deshidratación causada por un sudor excesivo. Los síntomas pueden variar desde un leve mareo, fatiga y dolor de cabeza, hasta un colapso completo con pérdida del conocimiento.

Tratamiento inmediato. Mover al individuo a un ambiente mas frío y colocarlo en una posición horizontal. Si la víctima esta despierta y es capaz de tragar, se le puede administrar un vaso con una solución electrolítica. Esto se puede repetir tres o cuatro veces. Si la condición persiste, se debe conseguir ayuda médica.

Insolación: una emergencia que atenta contra la vida

Insolación- La causa de la insolación no se entiende bien todavía, aunque generalmente se la atribuye a un deterioro del mecanismo de sudoración. Las personas que sufren de insolación con frecuencia se desploman sin haber experimentado ningún síntoma de aviso. Las características sobresalientes de insolación son: **falta de sudor** y una elevación significativa de la temperatura del cuerpo, generalmente tan alta como 41 grados centígrados o más.

Las piel se volverá caliente y seca y la víctima puede encontrarse desorientada, confusa. Esta es una **situación de emergencia que atenta contra la vida**. Es necesario aplicar el tratamiento inmediatamente.

Tratamiento inmediato de la insolación

Tratamiento inmediato. Transportar a la víctima inmediatamente a un centro médico. Durante el traslado, se le debe quitar la ropa y utilizar aire acondicionado, si esto es posible. Salpicar agua sobre la víctima y permitir que se evapore por medio del aire acondicionado o por el aire que entra por las ventanas.

Se debe evaluar con precisión la gravedad de la situación si la víctima que sufre de insolación se encuentra en un lugar apartado de poblaciones como en un monte o en un bosque. En este caso hay que trasladar a la víctima lo antes posible a un centro médico. Si se dispone de agua, hay que sumergirla y darle masajes Si la víctima tiembla o tiene escalofríos, se debe sacarla del agua hasta que desaparezcan y luego volverla a sumergir.

Descontinuar las sumersiones cuando la temperatura de la piel de la víctima es igual a la de usted. Utilice el dorso de su mano para comprobar esta temperatura. Cuando se dispone de medio de transporte, hay que dar prioridad a esto antes que a las medidas de enfriamiento antes mencionadas. Si la víctima esta consciente, dejarle que beba un poco de agua. No suministrar estimulantes.

¿Cómo prevenir las enfermedades por calor?

Medidas preventivas Cuando el control del ambiente de trabajo no es práctico y la situación implica altas temperaturas, se hace necesario contemplar la relación existente entre el trabajador y el ambiente para encontrar medio de prevenir perjuicios a su salud o deterioro en su eficiencia. A continuación presentamos algunas sugerencias para reducir la cantidad y gravedad de las exposiciones por calor y enfermedades que pudieran resultar: Excluir a las personas con enfermedades sistemáticas de exposiciones inusitadas al calor.

Permitir que los trabajadores se aclimaten. Los mecanismos responsables de la aclimatación no se entienden bien, pero las personas que están expuestas continuamente al calor llegan a **aclimatarse** y lo toleran mejor. Tomar suficiente agua para prevenir la deshidratación. Aumentar la ingestión de sal para mantener los niveles de sal adecuados en la sangre.

El aumento de sal también ayuda a ingerir mas agua. Llevar ropa liviana y clara para proteger al cuerpo del calor radiante. Disminuir la producción de calor del cuerpo limitando el trabajo manteniendo períodos de descanso o por cualquier otro medio. Programar el trabajo para beneficiarse de condiciones climáticas y de otras ambientales.