

safety **lately**



Un boletín mensual de A&A Elevated Facility Solutions

Concientización y Prevención del Estrés por Calor para Trabajadores de Limpieza

Concientización y Prevención del Estrés por Calor para Trabajadores de Limpieza

A medida que avanzamos hacia los meses más cálidos, es importante reconocer y prepararse para los peligros del estrés por calor. Ya sea trabajando al aire libre o en ambientes interiores calurosos como salas de calderas, los trabajadores de limpieza corren un mayor riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el calor.

El boletín de este mes se centra en cómo mantenerse fresco, seguro y cumplir con los estándares de OSHA y los requisitos de certificación CIMS.

En este asunto:

➤ **Concientización y Prevención del Estrés por Calor para Trabajadores de Limpieza**

¿Qué es el Estrés por Calor?
Consejos de Prevención

➤ **Cómo Mantener la Masa Muscular Mientras Pierdes Peso**

¿Por qué los músculos son importantes?
Alergias Estacionales y Nutrición

¿QUÉ ES EL ESTRÉS POR CALOR?

El estrés por calor ocurre cuando el cuerpo no puede enfriarse adecuadamente debido a la exposición prolongada a altas temperaturas, especialmente cuando se combina con alta humedad y esfuerzo físico. A medida que la temperatura central del cuerpo aumenta, este lucha por autorregularse a través del sudor y la circulación.

Cuando estos sistemas se ven abrumados, pueden surgir varias condiciones relacionadas con el calor, desde molestias leves hasta emergencias potencialmente mortales.

CONDICIONES COMUNES INCLUYEN:

- Sarpullido por Calor
- Calambres por Calor
- Agotamiento por Calor
- Golpe de Calor (emergencia médica)

SÍNTOMAS A OBSERVAR:

- Mareo o aturdimiento
- Dolor de cabeza
- Fatiga
- Náuseas o vómitos
- Latido cardíaco rápido
- Confusión
- Piel caliente y seca o sudoración excesiva

CONSEJOS DE PREVENCIÓN:

1. Hidratación frecuente: beba agua cada 15–20 minutos.
2. Tome descansos en áreas sombreadas o frescas.
3. Use ropa ligera y transpirable.
4. Utilice ventiladores o sistemas de ventilación.
5. Programe tareas pesadas durante las horas más frescas.
6. Trabaje en pareja para monitorear síntomas.

EN CASO DE EMERGENCIA:

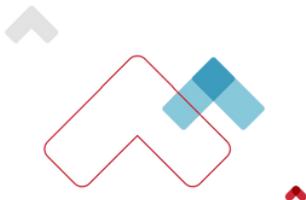
1. Call 911 immediately.
2. Move the person to a cooler area.
3. Remove outer clothing.
4. Apply cool water to the skin and use a fan to lower body temperature.
5. Do not give fluids if the person is unconscious.

Cumplimiento de OSHA y Alineación con CIMS:

OSHA requiere que los empleadores prevengan enfermedades por calor bajo la cláusula del deber general. La certificación CIMS también enfatiza la salud de los empleados y la documentación de la capacitación. Los supervisores deben:

- Brindar capacitación sobre el estrés por calor.
- Supervisar la hidratación y los descansos.
- Mantener registros de reuniones de seguridad.

¡MANTÉNGASE FRESCO Y SEGURO ESTE VERANO!



Cómo Mantener la Masa Muscular Mientras Pierdes Peso

Preservar la masa muscular es clave para perder peso, ya sea a través de cambios dietéticos, actividad física o medicamentos para adelgazar. Cuando el cuerpo está consumiendo menos calorías (déficit), puede descomponer el músculo para obtener energía si no se toman precauciones.

¿POR QUÉ LOS MÚSCULOS SON IMPORTANTES?

Una buena masa muscular protege el cuerpo al aumentar la fuerza, mejora la densidad ósea, reduce los riesgos de enfermedades crónicas y aumenta el metabolismo. Aún mejor, los músculos ayudan en la pérdida de peso a largo plazo y en su mantenimiento.

¿CÓMO MANTENER LOS MÚSCULOS DURANTE LA PÉRDIDA DE PESO?

- Consume una dieta balanceada que incluya proteínas, granos enteros, frutas, legumbres, nueces/semillas y verduras. Un plato equilibrado es 25% proteínas, 25% granos/verduras con almidón y 50% verduras/frutas sin almidón.
- Las proteínas protegen los músculos y ayudan en su formación, intenta consumir de 20 a 30 gramos de proteínas en cada comida.

- Come 1-2 bocadillos ricos en proteínas al día. Mientras tratas de perder peso, elige opciones de bocadillos bajos en calorías pero ricos en proteínas. Por ejemplo: queso cottage con frutas, un puñado de nueces con frutas secas, batido de proteínas o huevo duro con una rebanada de pan integral.
- El entrenamiento de fuerza es clave (Usa músculo = Mantén músculo), sigue utilizando los músculos a través del entrenamiento de fuerza para mantener la fuerza muscular durante la pérdida de peso y más allá. ¿No tienes gimnasio o equipo? No hay problema. Los ejercicios de resistencia con el peso corporal como las flexiones, las estocadas, las planchas y los abdominales son excelentes para utilizar la fuerza muscular.

ALERGIAS ESTACIONALES Y NUTRICIÓN

La temporada de alergias estacionales ha comenzado, ¡aquí te explicamos por qué debes consumir alimentos ricos en vitamina C! La vitamina C ayuda al cuerpo a reducir el disparador ambiental de las alergias estacionales al disminuir la producción de histamina. Las naranjas, el kiwi, el limón, los pimientos, las fresas, los tomates, el brócoli y las papas son alimentos excelentes ricos en vitamina C.

