

# 5 maneras en que los conductores pueden evitar las enfermedades relacionadas con el calor

Gran parte del país ya ha experimentado su primer día de 90 grados, y el verano todavía no llegó. Si bien el sol puede ser brutal en el exterior, dentro de la cabina, puede volverse muy peligroso. Para tener en cuenta:

**En un día de 80 grados, el interior de su cabina puede alcanzar 99 grados en solo 10 minutos y 114 grados en 30 minutos.**

**En un día de 90 grados, el interior de su cabina puede alcanzar 109 grados en solo 10 minutos y 124 grados en 30 minutos.** (Fuente: [Noheatstroke.org](http://Noheatstroke.org)).

En pocas palabras: Cuanto más calor hace en el exterior, más calor hace en el interior de su cabina. Si no encuentra una manera de mantenerse fresco, podría desarrollar una de las tres afecciones médicas relacionadas con el calor:

**Calambres por calor:** los calambres por calor, generalmente las primeras señales de una enfermedad relacionada con el calor, son espasmos musculares dolorosos e involuntarios que se producen con mayor frecuencia cuando el cuerpo pierde agua y electrolitos a través de la sudoración. Por lo general, se presentan durante ejercicios intensos en ambientes calurosos. Los espasmos pueden ser más intensos y durar más tiempo que los calambres nocturnos típicos en las piernas.

**Agotamiento por calor:** esta segunda forma de enfermedad por calor ocurre cuando el cuerpo pierde grandes cantidades de agua a través de la sudoración. Las señales pueden incluir sudoración intensa, piel húmeda, frecuencia cardíaca rápida y débil, náuseas o vómitos, calambres musculares, fatiga, mareos, dolor de cabeza o desmayo.

**Insolación:** esta es la forma más grave de enfermedad por calor y puede causar daño cerebral si no se controla. Se produce cuando el cuerpo ya no puede controlar su temperatura. Los síntomas incluyen fiebre de 103 grados o más, imposibilidad de sudar, piel seca y roja, pulso acelerado, mareos, náuseas, confusión y desmayo.



Reduzca el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor. Siga estos cinco consejos:

- 1. Hidrátese regularmente.** Beba agua o una bebida deportiva que tenga electrolitos. Evite el café, las gaseosas u otras bebidas con cafeína, que pueden deshidratarle. Conozca su cuerpo y aumente su ingesta de líquidos a medida que aumentan sus niveles de actividad.
- 2. Busque lugares frescos para descansar y hacer una pausa.** En algunos estados, las leyes que prohíben dejar en marcha el motor con el vehículo parado impiden dormir con el aire acondicionado (A/C) encendido. Busque lugares que tengan sombra o estacione en una parada de descanso que tenga aire acondicionado para que pueda entrar y refrescarse.
- 3. Envuelva el cuello con una toalla fría y húmeda** para enfriarse. Vuelva a colocarla en el refrigerador de su equipo cuando no la esté usando para que permanezca fría.
- 4. Use ropa suelta, de colores claros y liviana** para que la piel pueda sudar y el cuerpo pueda eliminar el exceso de humedad.
- 5. Use protector solar.** Aplíquelo con regularidad para evitar el "brazo del camionero", una quemadura solar en el brazo izquierdo, donde descansa junto a la ventana. Cualquier caso de quemadura solar puede dificultar que su cuerpo regule su propia temperatura.

**Si percibe señales de insolación o agotamiento, deje de hacer lo que está haciendo de inmediato, aflójese toda la ropa y desplácese rápidamente a un área fresca y con sombra. Si su temperatura corporal alcanza 104, llame al 911.**