

Combata el calor del verano: formas innovadoras para mantenerse fresco mientras trabaja en el calor

Por Ellen Duysen

Desde trabajar terneros hasta arreglar un pivote roto, los trabajos que los agricultores y ganaderos deben realizar en pleno verano no tienen fin. El riesgo de sufrir enfermedades por calor aumenta con el trabajo agotador durante largos períodos en condiciones de calor. Muchos productores sienten los efectos de las condiciones de calor y humedad y experimentan síntomas que van desde un leve sarpullido por el calor hasta una insolación, potencialmente mortal.

Hemos conocido formas efectivas para protegernos del calor por muchos años, como usar ropa ligera y transpirable, elegir un sombrero de ala ancha en lugar de una gorra de béisbol, beber mucha agua y electrolitos antes de tener sed, y evitar trabajar al aire libre en las horas más calurosas del día, lo que en la agricultura es una regla difícil de seguir. Nuevas tecnologías y materiales y equipos innovadores pueden ayudar a prevenir las enfermedades causadas por el calor. Desde sistemas de advertencia de temperatura hasta chalecos que enfrían su abdomen o torso, este es un buen momento para probar algo nuevo para protegerse del calor.

Dispositivos de advertencia portátiles. Hay pulseras inteligentes que monitorean la temperatura de su cuerpo durante todo el día y le alertan sobre los aumentos de temperatura. Estas bandas, que pueden costar tan sólo 10 dólares, proporcionan una advertencia visual cuando es tiempo para ir a refrescarse. Si desea aún más información sobre su entorno, Kestrel Industries tiene una selección de dispositivos portátiles para usted y su ganado diseñados para monitorear y registrar las condiciones ambientales, incluida la temperatura, la humedad, el índice de calor, la temperatura del punto de rocío y la presión barométrica.

"Hay una app para todo." La aplicación OSHA/NIOSH Heat Index proporciona un indicador visual en su teléfono del índice de calor actual y los niveles de riesgo específicos de su ubicación actual. Usted recibe información sobre los niveles de riesgo asociados al índice de calor, un pronóstico interactivo por hora de los valores del índice de calor y los niveles de riesgo, y recomendaciones para planificar actividades laborales al aire libre. La aplicación le proporciona una lista de signos y síntomas de estrés por calor y primeros auxilios para enfermedades relacionadas con el calor. Puede descargar esta valiosa aplicación gratuitamente en <https://www.cdc.gov/niosh/topics/heatstress/heatapp.html#:~:text=The%20OSHA%2DNIOSH%20Heat%20Safety,recommendations%20from%20OSHA%20and%20NIOSH>.

Ropa "cool". Para enfriar su abdomen o torso, considere un chaleco refrescante o mangas refrescantes. Estas opciones de bajo costo alivian el calor hasta por tres horas. Algunas de estas prendas requieren ser congeladas o que se les inserten bolsas de hielo. Las prendas de ropa que utilizan la evaporación para enfriar podrían ser ineficientes en condiciones de humedad.

Monitores térmicos. La instalación de monitores térmicos con sensores inalámbricos en sus edificios y graneros le permiten controlar los niveles de temperatura y humedad en tiempo real, proporcionando información sobre el riesgo de estrés térmico para usted y su ganado. Si es necesario, puede realizar modificaciones para reducir el calor en sus edificios, como agregar aislamiento térmico o sistemas de enfriamiento por evaporación.

Aún con la nueva tecnología para ayudar a mantenerse seguro en condiciones de calor, es esencial poder reconocer las señales y síntomas de las enfermedades causadas por el calor y actuar de inmediato ante los primeros signos. Imprima un póster de señales y síntomas de estrés por calor para su área de trabajo en https://www.cdc.gov/extreme-heat/media/pdf/Heat_Related_Illness.pdf. Imprima una copia de una lista de verificación de prevención del calor para asegurarse de haber hecho todo lo posible para mantenerse fresco en https://www.unmc.edu/publichealth/cscash/_documents/_resources/resources-heat-checklist.pdf.

Duysen es profesora asistente de investigación en la Facultad de Salud Pública de la UNMC y coordinadora del Centro de Seguridad y Salud Agrícola de los Estados Centrales.