

Tensión de Calor

Muy buenas tardes estimado público de Okanogan. Hoy estaremos hablando de un tema muy importante para todos nosotros, se trata de Enfermedades de Calor. Aunque pareciera ser algo de poca importancia, mucha gente se esta viendo afectada por ello. Solo apenas un mes después de la muerte de una jovencita de 17 años en California, este tema ha captado la atención a un nivel nacional aquí en los Estados Unidos.

Hoy queremos hablar y recalcar la importancia de la Hidratación y porque es importante que tomemos agua u otro tipo de líquidos. Esperamos que ésta información sea útil no solo para los trabajadores de la agricultura que trabajan afuera bajo el sol, sino también para todo aquél que disfruta estar afuera en ésta temporada.

Heat Stress/Illness Novelasx

Tensión de Calor / Novelas acerca de Enfermedades

1. Heat Rash "Prickly Heat" / Salpullido	
Alejandro	Nurse Elena, I am itching so bad since one week now, ever since it got hot. <i>Enfermera Elena, desde que llegó el calor he andado con mucha comezón.</i>
Elena:	Oh dear. It sound like what the gringos call Prickly Heat or a heat rash. Let's take a look. Where do you have it? <i>Suena como Salpullido Alejandro y es causado por el exceso de calor. Vamos a darle una miradita. Donde lo tiene?</i>
Alejandro:	In my lovely fat folds, behind my neck, around my waste, under my arms. I know do not scold me, I should loose weight. I am trying because the doctor says I must with my diabetes! <i>En mis llantitas, atrás de mi cuello, en la cintura, y abajo de mis axilas. No me regañe, se que tengo que perder peso y de verdad estoy tratando, mi Doctor dijo que eso es la causa de mi diabetes!</i>
Elena:	Ah ha! This is a classic case.....in your skin folds and where your clothing rubs against your skin. Yes. Look. You have red bumps that itch. <i>Esto es un caso clásico... las capas de la piel se raspan con tu ropa. Aja... Mira. Tienes salpullido y eso da comezón.</i>
Alejandro:	What causes this? <i>Que causa esto?</i>
Elena:	Sometimes your skin stays wet when the sweat cannot evaporate between your skin folds or under clothes that do not breathe like plastic, leather belts. This clogs up your sweat ducts which become irritated, swell up and become itchy red bumps. <i>Algunas veces tu piel se queda mojada cuando el sudor no se puede evaporar por el dobles de la piel y también por el tipo de ropa porque ésta no puede respirar; como los impermeables de plástico o los cinturones de piel. Esto tapa los conductos del sudor y se irritan, se hincha y se forma el salpullido.</i>
Alejandro:	What should I do about it? <i>Que cree que debo hacer?</i>
Elena:	You need to keep it dry and clean as possible, especially because you are a diabetic. Left untreated, these bumps can become infected. So when you get home, wash with mild soap, dry it well. You can also use a drying type of lotion like calamine lotion, commonly used for Poison Ivy. <i>Manténgalo seco y limpio lo mas que pueda, especialmente porque es diabético. Si no es tratado, estos globitos rojos se pueden infectar. Cuando llegue a su casa, límpielos con un poco de jabón, y séquelo bien. También puede usar una loción que ayuda a secarlos, se llama loción calamine, usualmente se usa para la hierba venenosa.</i>

2. Heat Cramps / Calambres de calor

Pedro	Oh yeee. Enfermera Elena..... Mamamia.....It hurts. My calf! I've got a terrible cramp. It is killing me. Enfermera Elena, ya no puedo, no lo soporto, como me pica, y me duele. Hay mi pantorrilla, tengo un calambre terrible, me duele mucho!!!!
Elena	Pedro stop hopping around like a bunny rabbit, sit down and cool off! You have been running round in this hot sun too much, like a marathon athlete. What do you think you are Pele? Have you been drinking enough fluids today? Pedro deja de estar brincando toma asiento y refréscate. Has estado corriendo mucho, y con este calor. Te comportas como un atleta de maratón. Quien crees que eres, Pele? Haber, dime si has estado tomando suficientes líquidos hoy?
Pedro	Oh yes. I have been drinking as much as I can but I keep sweating so much. Claro que si. He estado tomando lo más que he podido, pero es que sudo mucho.
Elena	OK but I am worried. Did you know what cramps like this means when you are exercising hard in very hot weather? It is an early sign of heat illness. Left untreated it could progress to heat exhaustion or stroke. Estoy muy preocupada Pedro. Tu sabes lo que quiere decir cuando te dan calambres? Especialmente cuando estas haciendo ejercicio en este calor tan terrible? Esto es una señal de una tensión de calor. Estas loco? O es que no piensas... Si esto no es tratado se puede volver en algo tan grave como un golpe de calor.
Pedro	Really? So what should I do? De veras? Yo no sabia nada de eso...Y entonces que debo de hacer?
Elena	Sit down here in the shade. I'll fan you to cool you off a bit and you need to drink a sports drink like this Gatorade. Vamos a que te sientes bajo una sombra. Yo te voy abanicar para que te refresques, y vas a tener que tomar un jugo de deportes como el Gatoraid.
Pedro	What is the cause of these cramps? Que es lo que causa estos calambres?
Elena	You have lost too much salt from your sweating. Es que has perdido mucha sal, por tanto sudar. Y entonces tienes muy poca sal en el cuerpo.
Pedro	Too little salt? I thought I had too much because I have high blood pressure. My doctor has me on a low salt diet. Muy poca sal? Yo pensaba que tenía mucha sal por mi alta presión. Mi doctor me tiene en una dieta baja en sal.

Elena	Ah ha. Maybe that is why you got these cramps today. People on low salt diets are at greater risk for developing heat cramps because they have less salt in their bodies and then they loose more from sweating. Aja.. <i>A lo mayor por eso te dieron calambres. Las personas que están en una dieta baja en sal, están en más riesgo de sufrir calambres porque tienen menos sal en sus cuerpos y pierden mas agua cuando sudan.</i>
Pedro	So maybe I need to take some salt pills on hot days! <i>Órale...entonces solo con que tome pastillas de sal y ya....</i>
Elena	Oh NO. Never. That is VERY dangerous. <i>Ni se te ocurra hacer eso! Que bárbaro eres Pedro, que voy hacer contigo?</i>
Pedro	Why? <i>Porque no?</i>
Elena	Because you can overdose easily using salt pills and get too much. That will really get you in trouble with your blood pressure doctor! It is better on hot days to either drink sports drink - which has a good balance of the necessary small amounts of salt and other minerals. Of if you want to just drink water, also munch on peanuts to get the needed salt. That is far safer! Remember the half- half rule. One half liter (or quart) every half hour when you are working in extremely hot conditions? <i>Porque te puedes exceder de dosis de pastillas de sal! Y eso seria muy peligroso.</i>
Pedro	<i>Entonces que puedo hacer?</i>
Elena	<i>Es mejor que en días caliente tomes jugos de deportes, que tienen un buen balance de sal y otros minerales. Si prefieres puedes tomar agua, o come cacahuates con sal para que agarres la sal que necesitas.</i>
Pedro	<i>Cuanto debo de tomar?</i>
Elena	<i>Trata de recordar la regla de medio y medio, ponme atención por favor!! Mitad de Medio litro (o un cuarto) de agua cada media hora cuando estas trabajando en condiciones muy caliente.</i>
Pedro	What would you call extremely hot conditions? <i>Ha que le llamas condiciones muy calientes?</i>

Elena	<p>There are three conditions that make it very hot: Number 1: High temperature Number 2: High humidity Number 3: No wind The three of these together is what we call heat stress which could result in illness if your body cannot cope with it. <i>Mira, hay tres condiciones de clima que hacen el calor más extremo y peligroso:</i> <i>1. Temperatura alta</i> <i>2. Humedad alta</i> <i>3. Y cuando no hay ninguna brisa (o viento)</i></p>
Pedro	<p><i>Gracias enfermera Elena por esta buena información voy a tener mas cuidado y tomar mas líquidos cuando este haciendo deportes.</i></p>
Elena	<p><i>Cuídate mucho Pedro y recuerda de tomar muchos líquidos.</i></p>

<p>3. Heat Syncope (Fainting) SINCOPE POR CALOR. Maria has been standing all day at a table sorting fruit in the sun. It is a cloudless day with no wind. The irrigation system is on so it is a bit humid. She is working along side of her friend Veronica. Maria ha estado de pie todo el día en un tabla de sortear fruta y en el sol. Es un día nublado y sin viento. El sistema de riego ha estado prendido y esta un poco húmedo. Ella esta trabajando a un lado su amiga</p>	
Lencho	Oh Maria, I feel funny. I am dizzy.....bamp (sound of her falling down)..... Ay Maria, me siento muy raro. Estoy mareado...pum!! (Se escucha cuando se cae)....
Maria	Lencho, Lencho.....Wake up. Lencho, Lencho!!!!!!...que te pasa despierta!!!
Lencho	Oh my gosh. I am on the floor. What happen? Hijole, pos que me paso? Porque estoy en el suelo!
Maria	You fainted. I had better call Infermera Elena over here. Te desmayaste. Ven, es mejor que te llevemos a la sombrita.
Maria	Oh Maria. Did you hit your head or injure yourself falling down? Ay Lencho, dime; Te golpeaste la cabeza o te lastimaste cuando te desmayaste?
Lencho	No I am OK No, ya estoy bien
Maria	Whew. That is the most dangerous thing about fainting. People can really hurt themselves. Bueno. Eso es lo más peligroso de cuando se desmaya la gente. Se puede golpear y lastimarse muy feo.
Maria	Help me Maria. Let's help her get into the shade, cool her down, and elevate her legs so that her feet are above her heart. Take off that jacket of hers. Who has a scarf? Ok good. Let's wet then down and put some on her forehead around her neck and fan her with this hat. Dios mío Lencho, que susto me diste; ven vamos a llevarte a la sombra, para que te refresques, hay que levantarte las piernas y que los pies estén a la altura del corazón.
Lencho	Hey, porque me estas desvistiendo?
Maria	No, solo te voy a quitar tu chaqueta. Quien tiene un trapo o un pañuelo para mojarlo y ponérselo en la frente y alrededor del cuello y echarte aire con tu sombrero.
Maria	How are you feeling now? Como te sientes Lencho?
Lencho	Much better. I am fine. I can go back to work now. Ya me siento mucho mejor.Ya estoy bien Maria, de verdad gracias. Ya puedo regresar a trabajar.
Maria	Oh no. We need to keep you here a bit longer and then see your doctor. We need to be sure that your fainting is not related to something other than heat, like your heart. Ni pensarlo Lencho. Necesitamos tenerte aquí un rato más y luego tienes que ir a ver a un doctor. Debes estar seguro de que tú desmayo no está relacionado con otra cosa aparte del calor, a lo mejor es algo del corazón.

Lencho	All right. I wonder staying up all night partying could have caused this? Híjole, a lo mejor me pasó esto porque anduve de parranda toda la noche y no he dormido; tal vez por eso me desmayeré?
Maria	Ah, a bit boraca last night? Pero Lencho como que te emborrachaste anoche!!! Sabias que tenias que trabajar!!
Lencho	Well there was this tequila tasting event. You know.... Bueno.... había una fiesta donde daban probaditas de tequila. Y no me puede aguantar.....
Maria	Yes, actually not getting enough sleep, drinking too much of the sauce, and being hung over all increase your risk for heat related illnesses. Mira, si no has dormido lo suficiente, y has tomado muchos traguitos y anduviste parrandeando por ahí, eso aumenta el riesgo de una enfermedad relacionada con el calor.
Lencho	But what happen to my body to make me faint? Porqué me desmayeré?
Maria	When your body gets too hot, your blood vessels dilate (enlarge). If you are standing in more position too long without moving and using your muscles, the blood pools in your legs. Without enough blood to your head, you faint. That is why you woke up so quickly as soon as you hit the ground because your head was low at the same level as your legs. So the blood was able to rush back to your head. Si estas parado en una sola posición por largo tiempo sin moverte y usando tus músculos, la sangre se baja para tus piernas. Si no tienes suficiente sangre en la cabeza, PUM.. Te desmayas.
Lencho	Pero yo me desperté logo luego..
Maria	Porque tan pronto golpeaste el piso, tu cabeza bajó al mismo nivel que tus piernas. Y así la sangre pudo regresar a tu cabeza.
Maria	If you had been working hard and passed out and did not wake up suddenly, we would be a sign of heat stroke. That is a medical emergency; We would have called 911 for an ambulance, thrown a bucket of water on you, and fanned you to lower your body temperature as quickly as possible.
Lencho	Que hubiera pasado si no me desperté pronto?
Maria	Si te desmayas y no despiertas pronto, eso sería señal de un ataque de calor. Esa es una emergencia médica Lencho. Hubiéramos tenido que llamar al 911 y pedir una ambulancia, empaparte de agua, y echarte aire para bajar la temperatura del cuerpo lo más pronto posible.
Lencho	Muchas gracias Maria no se que me hubiera pasado si tu no hubieras sabido toda ésta información y lo que se debe hacer.

4. Heat Exhaustion AGOTAMIENTO POR CALOR	
Ernesto	Hey man. You look grey and your skin is so wet. You are sweating like a rain storm! What's happening? Orale comadre, que tienes? Te ves palidA y tienes la piel húmeda. Estas sudando a mares!! Que tienes???
Silvia	I really feel strange. I am sick to my stomach and feel like a wet noodle. I am so TIRED. No lo se, me siento muy rara. Tengo el estómago revuelto. Y me siento muy cansada.
Ernesto	Oh oh. Let's get you out of the sun. Here, lie down. This sounds like a heat illness. Let me get Infermera Helena and ask her. Hijole...vamos a quitarnos del sol. Ven, acuestate aqui. Parece como que tienes enfermedad por calor. Le voy a hablar a la enfermera Helena y preguntarle.
Helena	Oh wow. Good call Ernesto. He does look like this is heat exhaustion. Look at him.....Sweating like a pig, wet, cool clammy skin. His pulse is weak and rapid. Let's get him cooled down immediately because this may turn into heat stroke which could kill him. Fíjate que si Ernesto. Parece que Pablo esta sufriendo de "Agotamiento por Calor". Mira... Está sudando muchísimo, su piel esta mojada, fresca, pegajosa y pálida. Su pulso es débil y rápido. Vamos a bajarle la temperatura inmediatamente, porque esto se puede volver un "Ataque de Calor" y lo puede matar. Esto es muy peligroso....
Helena	Get some water.....any water....a bottle or bucket. We need to douse him with water for rapid cooling. Let's take off his extra clothing. Splash. Good. Now let's fan him....rapidly! Good. Consigan agua... en lo que sea.... Una botella... o una cubeta. Necesitamos mojarlo con agua para enfriarlo rápido. Tenemos que quitarle la ropa extra. Lo mojamos y luego lo ventilarlo. ...rápido!
Ernesto	Hey you guys. I may get pneumonia from this. Muchachos no me hagan eso, puedo agarrar pulmonía!!!
Helena	No you won't. You wanna be a dead cooked chicken or alive? Sorry we need to get your body temperature down quickly. It could save your LIFE No, no te va a pasar eso, eso es mentira. Quieres vivir o no? Lo siento Ernesto, pero necesitamos bajar la temperatura de tu cuerpo inmediatamente. Eso te puede salvar la vida!!
Ernesto	What caused this? Porque me pasó esto? No entiendo...
Helena	You are severely dehydrated! Have you been drinking anything today? Es que estas muy deshidratado!! Que has tomado el día de hoy?

Ernesto	<p>Oh I did have a Red Bull earlier and then a Mountain Dew. But I was afraid to drink any more because I did not want to stop working to take a bathroom break.</p> <p>Bueno, esta mañana me tome un Red Bull y una soda de Mountain Dew. Es que me dio miedo tomar otra cosa porque no quería dejar de trabajar e ir al baño. Necesito trabajar lo más que pueda, tengo que mandar dinero a mi familia.</p>
Helena	<p>Oh dear. Both caffeinated drinks and soda with lots of sugar can make you more dehydrated. You should have been drinking a half a liter every half hour in this high heat. Remember the half/half rule! Here drink this sports drink now because you have lost too much water and all your minerals like salt.</p> <p>Ay Ernesto eso estuvo muy mal. Las dos bebidas que tomaste tienen mucha azúcar y solo te deshidratan. Debiste de tomar agua; por lo menos medio litro cada media hora por el calor que hace. Acuérdate de la regla mitad y mitad!! Por ahora tomate ésta bebida de deportes porque has perdido muchos líquidos y sal al sudar.</p>
Ernesto	<p>Can I go back to work after I cool off here?</p> <p>Me puedo ir a trabajar después de que me refresque?</p>
Helena	<p>No, this is dangerous. I think someone should see you in the clinic now. Por supuesto que no Ernesto!! Esto es peligroso. Lo que debes de hacer es ir a la Clínica ahora mismo para que te asegures que estas bien.</p>

5.Heat Stroke --ATAQUE DE CALOR--

Jesus	<p>Lupe, Lupe - there are ghosts out there (or say something very crazy)help me. I feel very dizzy.....they are after me....PLOP... (<i>Jesus passes out</i>)</p> <p>Lupe, Lupe...ahí están los fantasmas..Ayúdame...Me siento muy mareado, y los fantasmas me quieren matar!!</p> <p>PUM....(Jesús se desmaya)</p>
Lupe	<p>Jesus, wake up, Wake up. (she is shaking him).</p> <p>Jesús despierta!!!! Que te pasa?? (Lupe lo esta moviendo)</p>
	<p>Oh my god. His skin feels like an oven. He is so hot. His face is beet redhe feels like he is on fire!</p> <p>Dios mío!! Tiene la piel ardiendo!!! Y Esta bien caliente!!!</p> <p>La cara la tiene roja como un tomate.</p>
Lupe	<p>Help. Help. Someone call 911. We need an ambulance right away. I think Jesus has heat stroke. Before they get here, we need to cool him down. Someone bring me a bucket of water. Hurry.</p> <p>Por favor, ayúdenme. Alguien lláme al 911. Necesitamos una ambulancia inmediatamente. Yo creo que Jesús tiene un "Ataque de Calor". Antes que llegue la ambulancia lo tenemos que enfriar. Que alguien traiga una cubeta con agua...Rápido!!!!</p>
Pablo	<p>Here use my water bottle. Let's get his extra clothes off. OK. Let's wet him down. Use my hat to fan him.</p> <p>Ten Lupe, aquí está mi botella de agua. Rápido!! Vamos a quitarle lo que tenga de ropa extra. Y vamos a mojarlo para luego echarle aire con mi sombrero.</p>
Lupe	<p>Good. Here comes a bucket. Splash. Good he is wetting down. Now everyone fan him.....Everyone use your hats. Good.</p> <p>Muy bien. Aquí está la cubeta de agua. Vamos a mojarlo. Y ahora entre todos vamos a echarle aire con nuestros sombreros. Así, muy bien.</p>
Lupe	<p>Siren...Ambulance arrives.... later at the hospital</p> <p>Se escucha la sirena, ya viene la ambulancia!!!</p>
Lupe	<p>Ya esta aquí el Paramédico !!</p>
Medic	<p>Yes you were right Lupe. It was heat stroke. His temperature was over 104. That is why he was acting crazy and then passed out because his brain was cooked. His skin was red, dry and hot. You did the right thing by cooling him down so fast by soaking and fanning him. What led up to this?</p> <p>Estabas en lo correcto Lupe, Jesús tenía un "Ataque de Calor" Su temperatura era de mas de 104 grados. Por eso actuaba tan raro y luego se desmayó. Es que se le estaba cocinando el cerebro. Tenía la piel roja, seca y caliente. Hiciste lo correcto al pensar en bajarle la temperatura rápido, mojándolo y ventilándolo</p>
Medic	<p>Me puede decir que fue lo que paso?</p>

Lupe	<p>We were working together because he is a bit older, a diabetic and has a heart condition. Because it is hot today, our boss did not want him to work alone. I tried to get him to wear less clothes and not that black jacket. But he would not listen to me. And then he stopped drinking because he did not want to take a bathroom break. I told him the half half rule but he ignored me. And then suddenly he started acting crazy!</p> <p>Bueno, no se. Estábamos trabajando los dos juntos porque como el está un poco ya mayor, aparte tiene diabetes y un problema con el corazón. Como el día está caliente, nuestro supervisor no quería que trabajara el solo. Yo traté de decirle que no usara mucha ropa y que se quitara su chaqueta negra. Luego el dejó de tomar agua porque no quería ir al baño. Yo le dije que la regla era mitad y mitad, pero me ignoró. Fue entonces que comenzó a comportarse muy raro, como si estuviera loco!!</p>
Medic	<p>No wonder he got so sick! People who are older, diabetic with heart disease are at greater risk. His dark clothes helped to cook him. Plus not drinking a 1/2 liter every 1/2 hour was the killer.</p> <p>Thanks GOD your boss did not send him out on his own and trained you so well!</p> <p>Con razón se enfermó!!! Las personas mayores, con diabetes y problemas del Corazón, son los que corren más riesgo. Y luego usando ropa oscura, por eso se sintió tan mal. Pobre, y aparte de eso no se tomó el 1/2 litro de agua cada 1/2 hora. Gracias a Dios que su jefe no lo mandó a trabajar solo y los entreno a todos, eso estuvo muy bien; sino quien sabe que hubiera pasado con él.</p>

Final

Aquí en nuestra última parte de nuestro segmento daremos un repaso de todas las enfermedades de calor pero; antes queremos agradecer a nuestra amiga **Helen Murphy** de la **Universidad de Washington** por habernos ayudado con la información de la Tensión de Calor, ella y su colegas han hecho una extensa investigación en relación al calor y como afecta a los que trabajan a fuera en el sol y como cuidarse. Ahora vamos a dar un repaso de las diferentes enfermedades por calor y las señas que les acompañan.