EXPOSICIÓN A TEMPERATURAS EXTREMAS: **CALOR**

RIESGOS CRÍTICOS



¿Qué es el estrés térmico?

Es la carga de calor que las y los trabajadores reciben y acumulan en el cuerpo, derivadas de la interacción entre las condiciones ambientales del lugar donde trabajan, el tipo de trabajo que realizan y la vestimenta que utilizan.

¿Cuáles son los factores de riesgos?

Los factores de riesgos en los trabajos con exposición a calor pueden determinarse de la siguiente forma:

Factores Individuales:
Como la susceptibilidad del individuo expuesto, obesidad, edad, estado físico, consumo de alcohol, medicamentos, tabaco, etc.

Factores de Trabajo:
Como el lugar físico en que se desarrollan las actividades, tanto intemperie o interiores, diseño del puesto de trabajo, etc.

Factores Organizacionales:
Organización del trabajo, jornadas extensas, actividades en horarios de mayor exposición, pausas, ritmo y carga de trabajo.

Factores Ambientales:
Temperatura extrema existente (calor), humedad presente y la ausencia de zonas ventiladas.

Efectos en la salud de las personas

Si las y los trabajadores siguen efectuando actividades bajo condiciones de estrés térmico, este puede llegar a provocar diversos daños en la salud:

Calambres:
Causado por la pérdida de sales en el cuerpo, a consecuencia de la excesiva sudoración. Los síntomas más comunes son espasmos y dolores en los músculos de piernas, abdomen, brazos, etc.

Agotamiento por Calor:
Ocasionado por el trabajo continuo y sin descanso bajo condiciones de estrés térmico. Los principales síntomas son el debilitamiento y fatiga extremas, náuseas, malestar, mareos, taquicardia, dolor de cabeza y pérdida de conciencia.

Deshidratación:
Es la pérdida excesiva de agua mediante la sudoración sin reposición de esta. Los síntomas principales son: sed, resequedad de las mucosas y la piel, fatiga, aturdimiento, taquicardia, orina concentrada y oscura.

Golpe de Calor:
Es el aumento brusco y sostenido de la temperatura corporal interna (sobre los 40°C), producido por la realización de trabajos continuos y extenuantes. Los síntomas van desde respiración rápida y débil, taquicardia, alteración de la presión arterial, disminución de la sudoración, irritabilidad, confusión, desmayo y alteraciones del sistema nervioso central.

Medidas preventivas básicas para la exposición al calor

Vestimenta:
Usar ropa cómoda, pantalones largos y camisa de manga larga preferentemente de algodón y de color claro. Uso de gorros tipo legionario para protegerse de la radiación solar y ultravioleta.

Planificación:
Disponer que las tareas de más esfuerzo físico se hagan en horarios con menor temperatura. La mayor radiación ocurre entre las 10:00 y las 17:00 hrs, con un peak entre las 13:00 y 15:00 hrs.

Alimentación y Hábitos:
No tomar alcohol ni consumir drogas. Evitar café, bebidas cola y bebidas muy azucaradas. Evitar comidas con grasas y alto aporte calórico; consumir de preferencia fruta y verduras frescas.

Comunicación:
Informar a la jefatura directa sobre problemas previos con el calor, enfermedades crónicas o uso de medicamentos.

Hidratación:
Beber agua con frecuencia aunque no se tenga sed. La organización debe disponer de agua potable y fresca.