

TRABAJAR EN AMBIENTES CALUROSOS

En época estival, se hace especialmente necesario conocer las consecuencias de la realización de trabajos que impliquen exposición al calor (altas temperaturas debido a las condiciones climáticas), incluyendo las obligaciones del empresario para prevenirlas y cómo actuar si se produce algún efecto adverso.

Se puede decir que el calor es un peligro para la salud, porque el cuerpo, para funcionar con normalidad, necesita mantener invariable la temperatura en su interior en torno a los 37°C. Cuando la temperatura del cuerpo supera los 38°C, ya se pueden producir daños a la salud, y, a partir de 40,5°C, incluso la muerte.

El exceso de calor corporal puede producir:

- Aumento de la probabilidad de que se produzcan accidentes de trabajo
- Se agraven dolencias previas, como enfermedades cardiovasculares, respiratorias, renales, cutáneas, diabetes, etc
- Se produzcan las llamadas "enfermedades relacionadas con el calor"

De todos los efectos de la exposición a situaciones de calor intenso, incluyendo erupción en la piel, edema en las extremidades, quemaduras, calambres musculares, deshidratación, agotamiento, etc, sin duda, el más grave es el **golpe de calor**.

Síntomas generales	Temperatura corporal interna superior a 40,6°C Taquicardia Respiración rápida Cefalea Náuseas y vómitos
Síntomas cutáneos	Piel seca y caliente Ausencia de sudoración
Síntomas neurosensoriales	Confusión y convulsiones Pérdida de consciencia Pupilas dilatadas

Medidas preventivas:

Con el fin de evitar los efectos del estrés térmico, se deben tomar unas medidas preventivas, pues, además, la legislación obliga al empresario a proteger la salud y la seguridad de los trabajadores, evitando, entre otros, la exposición a condiciones ambientales extremas y a procurar unas condiciones ambientales que no produzcan incomodidad o molestia a los trabajadores.

Esta obligación se puede cumplir mediante la aplicación de diferentes tipos de medidas preventivas en función de las circunstancias concretas, como las siguientes:

Medidas de control en origen:

Se trata de medidas para conseguir un ambiente de trabajo lo más fresco y seco posible, actuando sobre el calor, que proviene, tanto del exterior como del proceso de trabajo.

Pueden ser técnicas de ingeniería que se pueden utilizar, dependiendo de las condiciones específicas del lugar de trabajo y de los recursos disponibles: aislamientos térmicos, uso de ventilación forzada, impulsión de aire humidificado, aire acondicionado, cortinas de aire frío, aislamiento de los procesos que generan calor o la interposición de pantallas reflectantes entre el trabajador y la fuente de calor radiante.

También, instalar ventiladores, equipos de climatización, persianas, estores y toldos para disminuir la temperatura en caso de locales cerrados.

Medidas de protección personal:

- Uso de ropa de trabajo transpirable y con un alto contenido en fibras naturales en su composición, como el algodón, evitando elementos añadidos que influyan en el aumento de temperatura, como logotipos, carteles adheridos, etc.
- Poner a disposición de los trabajadores agua fresca y/o soluciones con electrolitos.
- Además y en trabajos al aire libre, se deben establecer medidas preventivas dirigidas a limitar la actividad física y tiempos durante los cuales se puede trabajar en condiciones de estrés térmico, tratando de programar las tareas más duras y pesadas en las horas más frescas del turno de trabajo o haciendo rotaciones de tarea siempre que sea posible y haya sitios con menor exposición que lo permitan.
- Adaptar, si es posible, los horarios de trabajo.
- Limitar las tareas pesadas que requieren un gasto energético elevado y, si es posible, proporcionar ayudas mecánicas para la manipulación de cargas.

- Habilitar zonas de sombra o locales con aire acondicionado para el descanso de los trabajadores.

Otras medidas preventivas:

- Programas de aclimatación al calor: considerar que es necesario un periodo de 7 a 15 días para que el trabajador se aclimate al calor. Cuando se deja de trabajar en condiciones calurosas en periodos como las vacaciones, es necesario volver a aclimatarse al incorporarse de nuevo al trabajo.
- Vigilancia específica de la salud dirigida sobre todo a la identificación de los trabajadores que estén en riesgo de presentar trastornos por calor. El trabajador debe informar a sus superiores de si ha tenido alguna vez problemas con el calor, enfermedades crónicas que pueda padecer o si está tomando alguna medicación que pueda tener influencia.
- Evitar en lo posible el trabajo individual, favoreciendo el trabajo en equipo para facilitar la supervisión mutua de los trabajadores
- Información y formación: informar a los trabajadores sobre los riesgos relacionados con el calor, sus efectos y las medidas preventivas y de primeros auxilios que hay que adoptar. Adiestrar a los trabajadores expuestos al calor en el reconocimiento de los primeros síntomas de las afecciones del calor en ellos mismos y en sus compañeros y en la aplicación de los primeros auxilios.

Algunas recomendaciones básicas y generales:

- Beber abundante agua o líquidos con electrolitos sin esperar a tener sed, incluso una vez finalizada la jornada laboral o cuando ya no se esté expuesto al calor.
- Evitar bebidas alcohólicas, café, té, cola y las muy azucaradas.
- Evitar en lo posible las actividades en el exterior en las horas más calurosas.
- Usar ropa ligera y de color claro, siendo el algodón muy recomendable
- Protegerse del calor usando sombrero y utilizar calzado fresco, cómodo y que transpire, si es posible.
- Realizar descansos frecuentes en lugares frescos.