



¿QUÉ ES EL ESTRÉS TÉRMICO?

Introducción

El calor excesivo en el trabajo crea riesgos profesionales para la salud; restringe las funciones y las capacidades físicas del trabajador, así como su capacidad y productividad laboral. La productividad laboral disminuye cuando la temperatura supera los 24 a 26 °C. Al alcanzar los 33 o 34 °C, con una intensidad de trabajo moderada, los trabajadores pierden un 50 por ciento de su capacidad.

La exposición a niveles de calor excesivo puede propiciar una hipertermia, e incluso en ocasiones conducir a un desenlace fatal.

Información puntual

¿QUÉ ES EL ESTRÉS TÉRMICO?

Este tipo de estrés se refiere a un exceso de calor en el cuerpo por encima de los niveles que este puede tolerar sin menoscabo de sus capacidades fisiológicas. Para que el cuerpo funcione de manera normal es imprescindible mantener la temperatura corporal alrededor de 37 °C. Pero solo se puede conseguir este equilibrio de la temperatura corporal con un intercambio constante de calor entre el cuerpo y el ambiente.

La cantidad de calor que debe intercambiarse depende del calor total producido por el cuerpo con la actividad física muscular y del calor recibido, si lo hubiere, del ambiente.

FACTORES QUE INFLUYEN

El nivel de estrés que sufre un trabajador en un lugar de trabajo donde hace calor está influenciado por cuatro factores ambientales: **la temperatura, la humedad, el calor irradiado y la velocidad del viento.**

SINTOMAS

Las altas temperaturas pueden ocasionar graves consecuencias en los trabajadores. Para evitar llegar a casos graves, es importante tener presente que hay una serie de síntomas o señales que alertan de un posible estrés térmico:

Dolor de cabeza

Náuseas

Debilidad

Abundante sudoración

Fatiga

Confusión

Calambres musculares

¿CÓMO PREVENIR EL ESTRÉS TÉRMICO POR CALOR?

Se deben tomar medidas para prevenir el estrés térmico. Es fundamental que, tanto desde el equipo directivo como por parte de los trabajadores, se tome conciencia de la importancia de contar con una buena aclimatación, que el ritmo de trabajo se adapte a la temperatura ambiente, que se realicen descansos frecuentes o que cada trabajador vaya hidratándose durante toda la jornada de trabajo.

Entre las medidas que debe adoptar estarían:

- 1.- Informar y formar de los riesgos, factores de riesgo, efectos y medidas preventivas a implantar en la organización.
- 2.- Limitar el tiempo o la intensidad de exposición, haciendo rotaciones de tareas siempre que el trabajo lo permita.
- 3.- Permitir al trabajador, en la medida de lo posible, adaptar su propio ritmo de trabajo.
- 4.- Habilitar locales de descanso, instalar aire acondicionado, etc.
- 5.- Si es un trabajo al aire libre, evitar las horas de mayor exposición solar.

Cierre

Para ayudar a los trabajadores de zonas muy calurosas a sobrellevar el calor, se deben hacer algunos ajustes, como programar el trabajo de manera apropiada y establecer periodos de descanso que reduzcan la fatiga térmica en sus cuerpos. Las temperaturas por encima de 39 °C pueden ser letales. Pero incluso aunque no haya víctimas mortales, estas temperaturas pueden anular la capacidad de muchas personas para trabajar o pueden reducir su capacidad para desempeñar un trabajo.

RECUERDA: "LLEGA EL CALOR ¡ NO DEJES QUE TE DE UN GOLPE !"

ConSeguridad

Elaborado por el Ing. Cesar Arenas