

TRABAJO Y CALOR

Efectos del calor sobre la salud

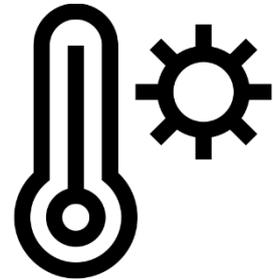
La exposición al calor puede producir efectos adversos en la salud como, por ejemplo: erupción en la piel, edema en las extremidades, quemaduras, cefaleas, etc.

Cuando la temperatura corporal supera los 38°C también pueden aparecer calambres musculares, deshidratación, agotamiento, etc.

Dado que el cuerpo humano necesita mantener una temperatura constante interna inferior de 37°C para funcionar con normalidad, si la temperatura corporal llega o supera los 40°C podría dar lugar al denominado golpe de calor, con consecuencias de carácter mortal en el 15-25% de los casos.

Debemos considerar que el estrés térmico por calor resulta especialmente peligroso en los trabajos al aire libre como en la construcción, la agricultura o los trabajos de obras públicas, entre otros.

Cuando acontecen las primeras olas de calor es importante tener en cuenta que la falta de aclimatación paulatina es uno de los factores personales que puede predisponer a sufrir estos daños en condiciones de estrés térmico, pues una aclimatación adecuada permite que el cuerpo sea capaz de tolerar mejor los efectos del calor al favorecer los mecanismos de termorregulación fisiológica.



SÍNTOMAS DE LOS TRASTORNOS POR CALOR	
Síncope	<ul style="list-style-type: none"> Desvanecimiento Visión borrosa Mareo Debilidad Pulso débil
Agotamiento por calor	<ul style="list-style-type: none"> Debilidad y fatiga extremas Dolores musculares Dolor de cabeza Mareos Náuseas Malestar Calambres en las piernas y el abdomen Pulso y respiración rápido y debilitados Pérdida de conciencia pero sin obnubilación Piel sudorosa, pálida y fría Temperatura corporal ≥ 39 °C
Golpe de calor	<ul style="list-style-type: none"> Dolor de cabeza Mareo Inquietud Confusión Piel caliente, enrojecida y seca. Pulso rápido No responde/desorientado Temperatura corporal ≥ 40 °C

A continuación, se presentan un conjunto de medidas preventivas generales útiles para prevenir enfermedades y accidentes de trabajo cuya probabilidad de materialización puede verse aumentada como consecuencia del calor.

Medidas preventivas

- **Formar a los trabajadores** sobre los riesgos, efectos y medidas preventivas que se deben adoptar frente a las altas temperaturas, adiestrarlos en el reconocimiento de los primeros síntomas causados por el calor y en la aplicación de los primeros auxilios.
- **Disponer de sitios de descanso frescos, cubiertos o a la sombra**, para que los trabajadores puedan descansar cuando lo necesiten y, especialmente, cuando se sientan mal.
- **Modificar los procesos de trabajo** para eliminar o reducir la emisión de humedad o el esfuerzo físico excesivo. Si es necesario se debe facilitar ayuda mecánica para disminuir esfuerzos.
- **Reducir el exceso de temperatura** en el interior de los lugares de trabajo favoreciendo la ventilación natural, usando ventiladores, aire acondicionado, etc.

- Disponer de agua fresca para poder beber con frecuencia.
- Organizar el trabajo con el fin de reducir el tiempo o la intensidad de la exposición al calor, como por ejemplo:
 - establecer pausas,
 - adecuar el horario de trabajo al calor del sol,
 - realizar las tareas de más esfuerzo en las horas de menos calor,
 - establecer rotaciones en los trabajadores, etc.
- Evitar el trabajo en solitario.
- Evitar comer mucho, ingerir comidas grasientas, tomar alcohol, bebidas con cafeína o bebidas azucaradas. Es aconsejable comer frutas y verduras.
- Cuidar de que todos los trabajadores estén aclimatados al calor, de acuerdo con el esfuerzo físico que vayan a realizar y permitir a los trabajadores que adapten los ritmos de trabajo a su tolerancia al calor.
- Garantizar a los trabajadores una vigilancia de la salud específica.
- Usar ropa de verano confeccionada con tejidos frescos (algodón, lino), suelta y de colores claros que reflejen el calor radiante.
- Proteger la cabeza y los ojos de la radiación solar.
- Aplicar protección solar y renovarla regularmente.
- Es aconsejable ducharse y refrescarse al finalizar el trabajo.



Actuación en caso de un golpe de calor

- Colocar al trabajador en una zona a la sombra y en un ambiente frío, a ser posible. •
- Debe desvestirse al trabajador y se recomiendan duchas con agua fría (15-18°C). No debe utilizarse agua más fría de 15°C, ya que se produciría una disminución de la pérdida del calor, debido a una constricción de los vasos sanguíneos cutáneos.
- Si el trabajador está consciente, suministrarle agua fresca para beber a sorbos pequeños. Si está inconsciente, no se le debe dar agua y se le colocará en posición recostado sobre un lateral de su cuerpo, con la cabeza ligeramente ladeada, el brazo inferior atrás, extendido, el superior flexionado hacia adelante y arriba y las piernas flexionadas, más la superior que la inferior (posición lateral de seguridad).
- Otra posibilidad es cubrir el cuerpo con toallas húmedas, cambiándolas con frecuencia y, preferiblemente, en combinación con un ventilador eléctrico o un dispositivo similar, para que la temperatura del cuerpo disminuya algo más.
- Contacte con un médico (112) y, si es posible, lleve al paciente al hospital lo más pronto posible. A menudo, una persona que sufre un golpe de calor puede precisar oxígeno, administración de suero por vía intravenosa y, algunas veces, medicación adecuada.

Más información en el siguiente enlace: <https://www.insst.es/documentacion/espacio-monotematico/golpe-de-calor>