

Working in extreme heat Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

EL ÍNDICE DE CALOR

Para las personas que trabajan al aire libre cuando hace calor, tanto la temperatura del aire como la humedad afectan a la sensación de calor. El “índice de calor” es un valor único que tiene en cuenta tanto la temperatura como la humedad. Cuanto más alto es el índice de calor, más calor se siente, ya que el sudor no se evapora fácilmente y enfría la piel. El índice de calor es una medida mejor que la temperatura del aire por sí sola para estimar el riesgo que suponen las fuentes de calor ambiental para los trabajadores.

TRABAJO AL AIRE LIBRE

Los trabajadores que se incorporan a trabajos al aire libre suelen ser los que más riesgo corren de sufrir enfermedades relacionadas con el calor. En la mayoría de los casos, el trabajador implicado estaba en su primer día de trabajo y en el 80% de los casos el trabajador implicado sólo había estado en el trabajo durante cuatro o menos días. Por eso es importante aumentar gradualmente la carga de trabajo o permitir descansos más frecuentes para ayudar a los nuevos trabajadores y a los que se reincorporan a un puesto de trabajo después de un tiempo de ausencia a crear una tolerancia a las condiciones de calor.

CUÁL ES EL PELIGRO

FACTORES QUE PROVOCAN EL ESTRÉS TÉRMICO

- trabajar bajo la luz directa del sol en los meses de verano.
- La humedad en el lugar de trabajo (más del 50% de humedad relativa).
- Trabajar en determinados lugares de trabajo, como

fundiciones, plantas químicas, panaderías y cocinas comerciales.

- trabajar en minas, especialmente en minas profundas con gradientes geotérmicos.

COMO PROTEGERSE

Los trabajadores expuestos al calor extremo o que trabajan en entornos calurosos pueden correr el riesgo de padecer estrés térmico. La exposición al calor extremo puede provocar enfermedades y lesiones laborales. El estrés térmico puede provocar un golpe de calor, un agotamiento por calor, calambres por calor o sarpullidos por calor. El calor también puede aumentar el riesgo de lesiones en los trabajadores, ya que puede dar lugar a palmas sudorosas, gafas de seguridad empañadas y mareos. También pueden producirse quemaduras por el contacto accidental con superficies calientes o con el vapor.

GESTIONAR EL ESTRÉS/LA ENFERMEDAD POR CALOR EN EL TRABAJO

1. Diseñe el lugar de trabajo para reducir el estrés térmico

- utilice máquinas (por ejemplo, polipastos y mesas elevadoras) para reducir las exigencias físicas del trabajo.
- controlar el calor en su origen utilizando barreras aislantes y reflectantes (por ejemplo, aislar las paredes de los hornos).
- extraer el aire caliente y el vapor producido por las operaciones.
- utilizar acondicionadores de aire para reducir la temperatura y la humedad.
- utilizar ventiladores si la temperatura es inferior a 35°C (si se utilizan ventiladores cuando la temperatura es superior a 35°C pueden recircular el aire caliente, lo que puede impedir la refrigeración).
- Proporcionar:
 - zonas de trabajo frescas y con sombra
 - zonas de descanso con aire acondicionado

1. Plan para reducir el estrés por calor

- Evaluar las exigencias de todos los trabajos y establecer un plan para los días y lugares de trabajo calurosos.
- aumentar la frecuencia y la duración de las pausas de descanso.
- programar los trabajos extenuantes a horas más frescas del día, como por ejemplo a primera hora de la mañana, a última hora de la tarde o por la noche.
- Proporcionar agua potable fresca cerca de los trabajadores.
- recordar a los trabajadores que deben beber un vaso de agua al menos cada 15 ó 20 minutos para mantenerse hidratados.
- Advierta a los trabajadores que deben evitar la luz solar directa.
- asignar más trabajadores o reducir el ritmo de trabajo.
- asegúrese de que los trabajadores tengan tiempo para aclimatarse a una intensidad de trabajo modificada.
- capacitar a los trabajadores para que reconozcan los signos y síntomas del estrés térmico.
- poner en marcha un “sistema de compañeros”, ya que es probable que los trabajadores no se den cuenta de sus propios síntomas.
- investigue cualquier incidente relacionado con el calor del que informen los trabajadores.
- asegúrese de que haya trabajadores formados en primeros auxilios en el lugar de trabajo
- cree un plan de respuesta de emergencia para responder a las enfermedades relacionadas con el calor.
- aconsejar a las trabajadoras embarazadas o con problemas de salud que consulten a su médico sobre el trabajo en el calor y hacer las adaptaciones oportunas.

1. Adaptarse a entornos calurosos

Para los trabajadores sin experiencia en condiciones de calor, hay dos maneras de ayudarles a tolerar el calor:

1. aumentar gradualmente el nivel de actividad durante una o dos semanas
2. aumentar gradualmente la cantidad de tiempo que se pasa en

condiciones de trabajo calurosas

Para los trabajadores **con experiencia** en condiciones de calor, pero que pueden haber estado enfermos o ausentes del trabajo durante 9 o más días, el trabajador deberá readaptarse gradualmente al calor.

1. Los trabajadores deben llevar ropa de protección adecuada

- llevar ropa de verano ligera y transpirable (si procede)
- cubrir la cabeza para evitar la exposición a la luz solar directa.
- Llevar ropa reflectante en situaciones de mucho calor radiante.
- considere la posibilidad de utilizar ropa aislante refrigerada por aire, agua o hielo en entornos muy calurosos.
- evitar la ropa que no sea transpirable, como la ropa de protección química. Si los trabajadores deben llevarla, deben prestar mucha atención a los síntomas que sugieren que pueden estar enfermos debido al calor

CONCLUSIÓN

Una temperatura corporal humana saludable es de 37°C. Una variación de la temperatura corporal superior a 1°C puede ser un indicio de enfermedad o de condiciones ambientales que superan la capacidad del cuerpo para afrontarlas. Trabajar a temperaturas muy altas puede ser peligroso para la salud, ya que puede provocar un golpe de calor, un agotamiento por calor o un desmayo.

