

# La UPRL informa

## ORGANISMO HUMANO Y AMBIENTE TÉRMICO (I)

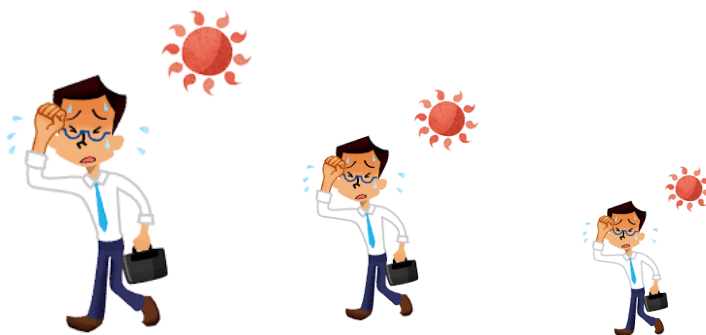
Los trabajos que se llevan a cabo en el **exterior**, se ejecutan en condiciones climatológicas muy variables que, en ocasiones, pueden llegar a ser extremas, como frío o calor intenso, temporales de lluvias, vientos fuertes, radiaciones solares, etc. La mayoría de estos eventos atmosféricos se pueden pronosticar con antelación, por lo que también es posible anticipar medidas que permiten paliar los efectos que pueden tener sobre los trabajadores expuestos.



De todos los fenómenos meteorológicos capaces de producir daños a las personas, uno de los que puede tener un mayor impacto sobre la salud es la exposición a **altas temperaturas**. Ante una exposición incontrolada, la población, en general, es muy vulnerable a este riesgo, cuyas consecuencias pueden llegar a ser muy graves e incluso mortales

### EL ORGANISMO HUMANO FRENTE AL CALOR

Para mantener constante la temperatura interna del cuerpo ( $37\text{ °C} \pm 1\text{ °C}$ ), el ser humano dispone de una serie de mecanismos físicos y fisiológicos que regulan su temperatura, mediante los que se consigue producir o perder calor para adaptarse a las condiciones ambientales, incluso cuando son extremas: se dilatan los vasos sanguíneos de la piel, que dirige la sangre hacia la superficie corporal (por eso la piel se enrojece) y se estimulan las glándulas sudoríparas, que aumentan la sudoración, disipando el calor.



Sin embargo, si la actividad física realizada es intensa y el ambiente de trabajo muy caluroso esos mecanismos pueden ser insuficientes, produciéndose una descompensación de la temperatura interna como consecuencia de la acumulación del calor.

# La UPRL informa

La **sobrecarga térmica** depende de múltiples factores:

.- **Condiciones climáticas** (exposición al sol, temperatura, humedad, velocidad del aire), la ropa utilizada por el trabajador y la actividad física que realiza.

.- **Factores individuales**: falta de aclimatación, condiciones físicas, edad, sobrepeso, historial médico, consumo de determinados medicamentos, drogas o alcohol, etc.

## ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR: CAUSAS, SINTOMAS Y ACTUACIONES

Enfermedades relacionadas con el calor	Causas	Síntomas	Primeros auxilios (P. AUX)/ Prevención (PREV)
<b>ERUPCIÓN CUTÁNEA</b>	Piel mojada debido a excesiva sudoración o a excesiva humedad ambiental.	Erupción roja desigual en la piel. Picores intensos.	<b>P.AUX:</b> .- Limpiar la piel y secarla. .- Cambiar la ropa húmeda por seca. <b>PREV:</b> .- Ducharse regularmente, usar jabón sólido y secar bien la piel. .- Evitar la ropa que oprima.
<b>CALAMBRES</b>	Pérdida excesiva de sales por exceso de sudor. Falta de ingesta de sales en la bebida, necesarias para reponer las pérdidas con el sudor.	Espasmos y dolores musculares en los brazos, piernas, abdomen, etc. Pueden aparecer durante el trabajo o después.	<b>P.AUX:</b> .- Descansar en lugar fresco. .- Beber agua con sales o bebidas isotónicas. .- Hacer ejercicios suaves de estiramiento. <b>PREV:</b> .- Ingesta adecuada de sal con las comidas. .- Durante el período de aclimatación al calor, ingesta adecuada de sal.
<b>SÍNCOPE POR CALOR</b>	Permanecer de pie e inmóvil durante mucho tiempo en ambiente caluroso. Riesgo para trabajadores no aclimatados al calor.	Desvanecimiento, visión borrosa, mareo, debilidad, pulso débil.	<b>P.AUX:</b> .- Mantener a la persona tumbada con las piernas levantadas en lugar fresco. <b>PREV:</b> .- Aclimatación. .- Evitar la inmovilidad durante mucho rato, moverse o realizar alguna actividad para facilitar el retorno venoso al corazón.

# La UPRL informa

Enfermedades relacionadas con el calor	Causas	Síntomas	Primeros auxilios (P. AUX)/ Prevención (PREV)
<b>DESHIDRATACIÓN</b>	Perdida excesiva de agua, debido a que se suda mucho y no se repone el agua perdida.	Sed, boca y mucosas secas, fatiga, aturdimiento, taquicardia, piel seca, acartonada, micciones menos frecuentes, orina concentrada y oscura.	<b>P.AUX:</b> .- Beber pequeñas cantidades de agua cada 30 minutos. <b>PREV:</b> .- Beber abundante agua fresca con frecuencia, <b>aunque no se tenga sed.</b> .- Ingesta adecuada de sal con las comidas.
<b>AGOTAMIENTO POR CALOR</b>	Trabajo continuado sin descansar o no reponer el agua y las sales perdidas al sudar. <b>Puede desembocar en golpe de calor.</b>	Debilidad y fatiga extrema, náuseas, malestar, mareos, taquicardia, dolor de cabeza, pérdida de conciencia. Piel pálida, fría y mojada por el sudor.	<b>P.AUX:</b> .- Llevar al afectado a un lugar fresco y tumbarlo con los pies levantados. .- Aflojarle o quitarle la ropa y refrescarle, rociándole con agua y abanicándole. .-Darle agua fría con sales o una bebida isotónicas fresca. <b>PREV:</b> .- Aclimatación. .- Ingesta adecuada de sal con las comidas y mayor durante la aclimatación. .-Beber agua abundante, aunque no se tenga sed.
<b>GOLPE DE CALOR (*)</b>	Trabajo en condiciones de estrés térmico por calor. <b>Puede aparecer de manera brusca y sin síntomas previos. (*)</b>	Síntomas cutáneos u generales pudiendo existir <b>PELIGRO DE MUERTE (*)</b>	<b>P.AUX:</b> .- Alejar al afectado del calor y <b>llamar urgentemente al médico.</b> .- Tumbarle en un lugar fresco. .- Aflojarle o quitarle la ropa y envolverle en una manta o tela empapada en agua y abanicarle. <b>¡ES UNA EMERGENCIA MÉDICA!</b> <b>PREV:</b> .- Aclimatación. .- Atención especial en días de calor y épocas calurosas. .- Adaptar los horarios de trabajo. .- Beber agua frecuentemente. .- Ingesta adecuada de sal con las comidas.

(\*) Se desarrollará en próxima Nota Informativa