

# La UPRL informa

## 21 medidas contra el golpe de calor



El **estrés térmico** por calor resulta especialmente peligroso en los trabajos al aire libre, como en la construcción, la agricultura o en los trabajos de obras públicas, ya que, al tratarse de una situación peligrosa que se da en los días más calurosos de verano, no suele haber programas específicos de prevención de riesgos como en otros trabajos en los que el estrés por calor es un problema a lo largo de todo el año. Los factores de riesgo en el estrés térmico pueden ser debidos a factores climáticos (exposición a temperaturas y humedades relativas altas, ventilación

escasa o exposición directa a los rayos del sol) o a factores relacionados con el tipo de tarea (dificultad para suministrar a los trabajadores agua fresca, realización de trabajo físico intenso, pausas de recuperación insuficientes y utilización de equipos de protección que impidan la evaporación del sudor).

El efecto más grave de una exposición excesiva al calor es el llamado «**golpe de calor**», que se caracteriza por una elevación incontrolada de la temperatura corporal, pudiendo causar lesiones en los tejidos. La elevación de la temperatura provoca una disfunción del sistema nervioso central y un fallo en el mecanismo normal de regulación térmica, acelerando el aumento de la temperatura corporal. Cuando se produce un golpe de calor, la piel se calienta, se seca y cesa la sudoración, aparecen convulsiones, aumenta el ritmo respiratorio y cardíaco, la temperatura corporal puede llegar a ser superior a los 40,6°C y aparecen alteraciones de la conciencia. En estos casos es necesaria la asistencia médica y la hospitalización, debido a que las consecuencias pueden mantenerse durante algunos días.

Relacionamos a continuación las principales medidas preventivas contra el **golpe de calor**.

### Medidas preventivas

1. Verificar, por parte del empresario, las condiciones meteorológicas e informar de ello a los trabajadores
2. Evitar, o al menos reducir, el esfuerzo físico durante las horas más calurosas del día, limitando las tareas pesadas que requieran un gasto energético elevado.
3. Informar a los trabajadores sobre los riesgos relacionados con sus tareas, con el calor, sus efectos y las medidas preventivas que hay que adoptar.

# La UPRL informa

4. Evaluar los riesgos, garantizar a los trabajadores una vigilancia de la salud específica y adoptar medidas preventivas en las situaciones en las que pueda producirse un golpe de calor.
5. Prever fuentes de agua potable próximas a los puestos de trabajo.
6. Planificar las tareas más pesadas en las horas de menos calor, adaptando, si es necesario, los horarios de trabajo.
7. Habilitar zonas de sombra o locales con aire acondicionado para el descanso de los trabajadores. En las pausas, descansar en lugares frescos y a la sombra.
8. Distribuir el volumen de trabajo e incorporar ciclos de trabajo-descanso. Es preferible realizar ciclos breves y frecuentes de trabajo-descanso que períodos largos de trabajo y descanso.
9. Limitar el tiempo o la intensidad de la exposición, haciendo rotaciones de tarea, siempre que haya sitios con menor exposición que lo permitan.
10. Incrementar paulatinamente la duración de la exposición laboral hasta alcanzar la totalidad de la jornada para lograr la aclimatación a las altas temperaturas. Es necesario un período de 7 a 15 días para que el trabajador se aclimate al calor. Es recomendable que el primer día de trabajo la exposición al calor se reduzca a la mitad de la jornada; después, día a día, se debería aumentar progresivamente el tiempo de trabajo hasta la jornada completa.
11. En la medida de lo posible, permitir al trabajador adaptar su propio ritmo de trabajo.
12. Realizar un reconocimiento médico específico a los trabajadores ante el riesgo de golpe de calor.
13. Optar siempre por la mejor técnica de trabajo posible para reducir el esfuerzo físico.
14. Conocer los primeros auxilios que se han de aplicar ante una persona expuesta a un golpe de calor y que son los siguientes: colocara la persona accidentada en un lugar fresco y aireado; refrescar la piel, desvistiendo a la persona y aplicando toallas húmedas en la cabeza y en el resto del cuerpo; no controlar las convulsiones para evitar lesiones musculares o articulares; darle agua fría para beber, si está consciente; si está inconsciente, colocarlo en posición recostada 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 y, por último, trasladar al paciente a un hospital.
15. Formar adecuadamente a los trabajadores para que conozcan los síntomas de los trastornos producidos por el calor e identifiquen las señales y síntomas del estrés térmico: mareo, náuseas y vómitos, palidez, dificultades respiratorias, palpitaciones, sed extrema, piel seca y caliente, ausencia de sudoración, convulsiones, pupilas dilatadas y pérdida de consciencia.
16. Evitar beber alcohol o bebidas con cafeína, ya que deshidrata el cuerpo y aumenta el riesgo de sufrir enfermedades debidas al calor; también hay que evitar las comidas calientes y pesadas.

# La UPRL informa

17. Tener en cuenta los factores individuales de riesgo, como son la edad, la obesidad, la hidratación, el consumo de medicamentos o bebidas alcohólicas, el género y la aclimatación. Las personas con sobrepeso presentan una serie de desventajas a la hora de enfrentarse a una situación de estrés térmico debido al incremento del aislamiento térmico que sufre el cuerpo, las posibles deficiencias del sistema cardiovascular y la baja condición física.
18. Favorecer el trabajo en equipo para facilitar la supervisión mutua de los trabajadores. Si los trabajadores son capaces de retirarse o de sacar a sus compañeros de un ambiente de calor en las primeras etapas, se puede evitar un problema más grave.
19. Utilizar ropa amplia y ligera, que cubra piernas y brazos, de colores claros que absorban el sudor y que sean permeables al aire y al vapor.
20. Proteger la cabeza con casco, gorra o sombrero, según sea el trabajo realizado.
21. Utilizar cremas de alta protección contra el sol.

**Fuente: [Prevencionar.com](http://Prevencionar.com)**