

# Los riesgos de trabajar con calor extremo

Cuando hace calor trabajar puede resultar incómodo y agobiante, especialmente si no corre el aire y si, además, la humedad del ambiente es alta. Con estos consejos evitarás las enfermedades asociadas al calor.



El aumento de las temperaturas a nivel mundial ha dado lugar a un fenómeno conocido como 'estrés térmico', que según ha calculado la Organización Internacional del Trabajo (OIT) traerá consigo pérdidas de productividad en todo el mundo (hacia 2030) equivalentes a 80 millones de puestos de trabajo a tiempo completo.

En concreto, según concluye en un reciente informe, se prevé que en 2030 se pierda el 2,2 por ciento de las horas de trabajo en todo el mundo como consecuencia del aumento de la temperatura.

Lo curioso es que esta estimación es conservadora, al haberse tenido en

cuenta que el aumento promedio de la temperatura a escala mundial no rebasará 1,5°C. También se ha realizado la hipótesis de que el trabajo en la agricultura y en la construcción, dos de los sectores más afectados por el estrés térmico, se realiza en lugares a la sombra.

### **¿Cuánto calor puede soportar el cuerpo humano?**

El estrés térmico guarda relación con el aumento de calor que puede soportar el cuerpo humano sin padecer degradación fisiológica. Por lo general, esta se produce a temperaturas superiores a 35°C, en condiciones de elevada humedad.

Y es que el calor es un peligro para la salud porque nuestro cuerpo, para funcionar con normalidad, necesita mantener invariable la temperatura en su interior en torno a los 37 °C. Cuando la temperatura central del cuerpo supera los 38 °C ya se pueden producir daños a la salud y, a partir de los 40,5 °C, la muerte.

Este exceso de calor constituye un riesgo para la salud en el trabajo, al restringir las funciones y aptitudes físicas de los trabajadores y su capacidad de trabajo, y en consecuencia, disminuir la productividad. En casos extremos puede provocar insolaciones, que podrían llegar a ser mortales.

Trabajar con calor puede provocar un exceso de calor corporal y un incremento de la probabilidad de accidentes de trabajo, el agravamiento de dolencias previas (enfermedades cardiovasculares, respiratorias, renales, cutáneas, diabetes, etc.), o las llamadas “enfermedades relacionadas con el calor”, como la deshidratación, el agotamiento, el golpe de calor...

Si el estrés térmico es importante o no es extremo pero los trabajadores continúan trabajando durante mucho tiempo sin hacer descansos, llega un momento en que tienen tanto calor que no pueden realizar sus funciones bien. Además de resultar muy incómodo, se genera apatía; pero lo peor y lo más peligroso es que disminuye la capacidad de percepción y de atención.



Para tratar de eliminar el exceso de calor, enseguida se ponen en marcha los mecanismos de termorregulación del propio cuerpo (termorregulación fisiológica): los trabajadores empiezan a sudar (al evaporarse el sudor de la piel, ésta se enfría) y, además, aumenta el flujo de la sangre hacia la piel (vasodilatación periférica) para llevar el calor del interior del cuerpo a su superficie y que desde allí pueda ser expulsado al exterior. Esto hace que aumente la frecuencia cardiaca.

### **Signos de alarma**

La mayoría de las veces las causas del estrés térmico son fácilmente reconocibles y la posibilidad de que se produzcan daños es igualmente fácilmente previsible. Estos son los síntomas más habituales:

- Erupción cutánea y picores intensos
- Piel pálida, fría y mojada por el sudor o piel caliente y seca, con cese de sudoración

- Dolor de cabeza
- Calambres, espasmos y dolores musculares
- Desvanecimiento, visión borrosa y mareo (síncope)
- Deshidratación: Sed, boca y mucosas secas, fatiga, aturdimiento, taquicardia, piel seca y acartonada, micciones menos frecuentes y de menor volumen, orina concentrada y oscura.

## **Las profesiones más arriesgadas**

Entre los sectores más afectados figura el de la construcción, se prevé que para ese mismo año el 19 por ciento de las pérdidas de horas de trabajo a escala mundial como consecuencia del estrés térmico se produzcan en ese sector.

Otros sectores particularmente en riesgo son los de bienes y servicios medioambientales,, recogida de basura, emergencias, trabajos de reparación, transporte, turismo y deportes, así como determinadas formas de trabajo industrial.

Otro de los más afectados es el agrícola, que cuenta con 940 millones de trabajadores en todo el mundo. El 60 por ciento de las horas de trabajo perdidas en todo el mundo como consecuencia del estrés térmico correspondan a ese sector.

En este sentido los expertos señalan que el estrés térmico afectará a millones de mujeres, que constituyen la mayoría de los trabajadores en la agricultura de subsistencia, y de hombres, que son la mayor parte de los trabajadores del sector de la construcción. El estrés térmico puede provocar asimismo un aumento de la migración, a raíz de la mayor cantidad de trabajadores que abandonan las zonas rurales en busca de un futuro mejor.

También en sitios cerrados o semi-cerrados, el calor y la humedad pueden ser elevados. Estaríamos hablando de fundiciones, acerías, plantas de cemento, hornos, panaderías, lavanderías, minas o invernaderos.

“La incidencia del estrés térmico en la productividad laboral es una grave consecuencia del cambio climático, que provoca asimismo otros efectos adversos, por ejemplo cambios en los regímenes de precipitaciones, aumento del nivel del mar y pérdida de biodiversidad”, explica Catherine Saget, directora de Investigación de la OIT y una de las principales autoras del informe. “Además de los enormes costos económicos que conlleva el estrés térmico, cabe esperar un aumento de la disparidad entre países de bajo nivel de ingresos y países de mayores ingresos, un empeoramiento de las condiciones de trabajo de las personas más vulnerables, y desplazamientos de población.

Con objeto de adaptarse a esa nueva realidad, gobiernos, empleadores y trabajadores deben adoptar medidas acuciantes que hagan hincapié en la protección de los más vulnerables.”

### **Cómo protegerse**

1. Es importante reponer el agua y los electrolitos (sales) perdidos al sudar. Así que bebe agua con frecuencia durante el trabajo aunque no tengas sed. También es preciso seguir bebiendo agua cuando se está fuera del trabajo.
2. informa a tus jefes si te cuesta aclimatarte al calor y te sientes mal o si has sufrido algún incidente anterior por este motivo, sufres alguna enfermedad crónica o estás tomando medicación.
3. Adapta el ritmo de trabajo al calor y cesa la actividad si te sientes mal para descansar en lugar fresco hasta que te recuperes.
4. Usa ropa de verano, suelta, de tejidos frescos (algodón y lino) y colores claros que reflejen el calor. Protégete la cabeza del sol con sombreros de ala ancha.
5. Cuida tu alimentación. Evita comer mucho y comidas grasientas: come fruta, verduras, toma sal con las comidas. Evita las bebidas con cafeína (café o refrescos de cola) y también las bebidas azucaradas. No bebas

alcohol (cerveza, vino) y por supuesto, no tomes drogas.

6. Ir bien descansado al trabajo. Ducharse y refrescarse al finalizar la jornada laboral.

¿Has sufrido algún episodio de estrés térmico? ¿Cómo lo superaste?

Fuente: vida-estilo.