

## ESTRÉS TÉRMICO

Hablamos de estrés térmico, cuando encontramos un foco de calor (trabajo en exterior por calor, horno...) o un foco de frío (trabajo en el exterior por temperaturas frías, cámaras de congelación...).

### EL EXCESO DE CALOR Y EL TRABAJO: ESTRÉS TÉRMICO POR CALOR

El **ESTRÉS TÉRMICO POR CALOR** es la **carga neta de calor a la que está expuesto el trabajador/a** y que resulta de la combinación de:

- Las condiciones ambientales del lugar de trabajo (al aire libre, en sitios cerrados o semicerrados con elevado calor y alta humedad).
- La temperatura del aire.
- La humedad relativa.
- La exposición a radiación.
- La actividad física que realizan.
- El tiempo de exposición.
- La ropa de trabajo y el uso de determinados EPI (emisividad y radiación de la misma).

Las mediciones de estrés térmico son la base de la **EVALUACIÓN DEL AMBIENTE TÉRMICO DE TRABAJO**, pero no predicen de manera exacta si éste supone un riesgo para el trabajador/a.

La **SOBRECARGA TÉRMICA** refleja **los efectos que sufre un trabajador/a cuando se adapta a condiciones de estrés térmico**. No es un ajuste fisiológico adecuado: es un **coste para la persona**. Depende de factores individuales de la persona: edad, obesidad, hidratación, medicamentos, bebidas alcohólicas, y género.

Parámetros para controlar la sobrecarga térmica:

- La temperatura corporal
- La frecuencia cardiaca
- La tasa de sudoración



## RIESGOS RELACIONADOS CON EL CALOR

RIESGOS	SÍNTOMAS	¿QUÉ HACER?
QUEMADURAS Y ERUPCIÓN CUTÁNEA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enrojecimiento.</li> <li>Escozor/picores.</li> <li>Puede infectarse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retirarse del sol.</li> <li>Aplicar crema de protección de la radiación solar.</li> </ul>
CALAMBRES	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espasmos (movimiento involuntario de los músculos).</li> <li>Dolor muscular en brazos, piernas y abdomen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Parar la actividad.</li> <li>Descansar en lugar fresco.</li> <li>Evitar una larga actividad física durante horas.</li> <li>Beber agua, zumo, bebidas isotónicas.</li> </ul>
AGOTAMIENTO POR CALOR	<ul style="list-style-type: none"> <li>Debilidad y Fatiga.</li> <li>Mareo y dolor de cabeza.</li> <li>Náuseas.</li> <li>Taquicardia.</li> <li>Desmayo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Descansar en lugar fresco.</li> <li>Tumbarlo y abanicar.</li> <li>Aflorar la ropa.</li> <li>Beber agua, zumo, bebidas isotónicas.</li> </ul>
GOLPE POR CALOR	<ul style="list-style-type: none"> <li>Incremento de temperatura interna a+ 40°C.</li> <li>Taquicardia.</li> <li>Tensión arterial alta.</li> <li>Piel caliente, sin sudoración.</li> <li>Dolor de cabeza.</li> <li>Confusión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retirar del calor al afectado/a.</li> <li>Tumbarlo y enfriar el cuerpo con paños fríos o ducha fría.</li> </ul> <p>¡LLAMAR AL 112!</p>

El riesgo por calor se evalúa con el método del **índice WBGT**, es una primera aproximación, pero que sólo discrimina las situaciones que pueden ser peligrosas.

### EL ESTRÉS TÉRMICO puede:

- Producir enfermedades relacionadas con el calor
- Agravar las dolencias previas: respiratorias, cutáneas, cardiovasculares, gastrointestinales, diabetes, insuficiencia renal, epilepsia, etc.

## MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EVITAR EL GOLPE DE CALOR

La **Gestión del Estrés Térmico por Calor** tiene como finalidad evitar el golpe de calor, para ello se debe:

- Tener en cuenta la previsión de las olas de calor en verano, evitando realizar trabajo de esfuerzo en las horas centrales del día.
- Informar y formar al trabajador/a de los riesgos, efectos y las medidas preventivas del exceso de calor.
- Vigilar que todo trabajador/a esté aclimatado al calor en función del esfuerzo requerido.
- Aumentar la circulación general de aire y reducir procesos que liberan calor y vapor de agua, de cara a favorecer la evaporación del sudor y con ello, el enfriamiento del cuerpo.
- Apantallar las fuentes de calor radiante.
- Priorizar la ventilación natural, por ser un medio lento pero eficaz para favorecer la evaporación del sudor, debido la transferencia de calor desde la piel al exterior.
- Disponer de ropa que proteja la piel, que esté fabricada con tejidos permeables, para que circule el aire a través de la misma.
- Junto con la ropa de protección, utilizar chalecos o trajes, con mecanismos de refrigeración incorporados, que impiden el incremento de la temperatura corporal.
- Intentar modificar los procesos de gran esfuerzo físico con ayuda mecánica, y la organización del trabajo evitando las horas más calurosas del día.

La **ACLIMATACIÓN** es un proceso gradual que puede durar de 7 a 14 días, hasta que el cuerpo se adapte a trabajar con calor. El primer día la exposición al calor se reduce a la mitad de la jornada, después cada día se va incrementando la exposición un 10% hasta llegar a la jornada completa.