



PREVENCIÓN DEL ESTRÉS POR CALOR, EN TRABAJOS A LA INTEMPERIE

✓ LA DESHIDRATACIÓN:

El 60% del cuerpo humano es agua y la sudación es una defensa contra la acumulación de calor en el organismo, refrescándolo, pero si se produce en exceso puede modificar su equilibrio electrolítico, poniendo en peligro la salud e incluso la propia vida del trabajador.

Nuestro cuerpo, normalmente, elimina unos 2,5 litros de agua al día, pudiendo alcanzar, cuando se trabaja bajo mucho calor, la eliminación de 1 litro por hora, arrastrando sodio y potasio, lo que provoca la deshidratación si no se reemplazan, ya que disminuye el volumen de sangre en el organismo pudiendo aumentar la temperatura corporal, la aceleración del pulso y otros serios trastornos.

Aunque la pérdida de agua y sales minerales afecta a cada uno de forma distinta, se estima que eliminar entre un 2 y un 3% del peso del cuerpo, ya ocasiona sensación de agotamiento y a partir del 5%, se puede sufrir un colapso .

ES MUY IMPORTANTE RESTITUIR LOS LÍQUIDOS Y MINERALES ELIMINADOS EN LA TRANSPIRACIÓN.



✓ EFECTOS SOBRE EL ORGANISMO:

Según lo grados de temperatura exterior:

A 38°C existe peligro de abatimiento, desmayo (síncope calórico) o choque térmico.

A 43°C el cuerpo no puede mantener el balance y equilibrio térmico, es decir no puede evacuar al exterior las calorías que genera para mantener sus funciones fisiológicas básicas, las de la actividad física que desarrolla y las que absorbe del medio ambiente.

Calambres: Espasmos dolorosos intermitentes de los músculos.

Agotamiento: Sudación profusa y fría, especialmente en la cara y la frente, pulso débil y rápido, mareos, náuseas y dolor de cabeza. La piel está fría, pálida y pegajosa, por la transpiración y la temperatura corporal es inferior a la normal (36,5 °C).

Desvanecimiento y pérdida corta de consciencia.

Golpe de calor: Poca o nula transpiración, piel seca, caliente y enrojecida, pulso rápido de hasta 180 pulsaciones p. m., probable aumento de la frecuencia respiratoria., subida de la temperatura corporal hasta los 40-41° C (con posibles delirios), desorientación, pérdida de conocimiento, convulsiones.

Trastornos cutáneos y oculares.

EL ESTRÉS TÉRMICO REPRESENTA UN GRAVE PROBLEMA, PARA LA SEGURIDAD Y LA SALUD DE LOS TRABAJADORES, Y TRABAJADORAS QUE DEBEMOS PREVENIR.



(I) PASOS PARA LA PREVENCIÓN :

PASO 1: Reconocer que la actividad física, el tipo de ropa que nos viste (tejidos, colores...) y la temperatura ambiente, son factores que favorecen la sudación.

PASO 2: Establecer periodos de descanso, en lugares frescos y reducir la intensidad del trabajo.

PASO 3: Exponerse al calor de forma paulatina, siendo consciente cada uno de su capacidad de aclimatación y adaptación a la temperatura ambiente.

PASO 4: Siempre que no constituya un riesgo (p.e.: uso de maquinaria con mecanismos móviles) y se pueda elegir, utilizar ropa relativamente holgada, ligera, de colores claros y de algodón, que permite la evacuación del calor del cuerpo.

Si los uniformes no reúnen estas condiciones, hablarlo con los delegados sindicales para tratarlo en las mesas de negociación.

PASO 5: Aplicarse una crema fotoprotectora adecuada, media hora antes de la exposición a la intemperie y reponer ésta, mínimo, cada 2 horas.

PASO 6: Utilizar gafas de sol, supervisadas por especialistas de la visión, que hagan frente, en cada situación, a las radiaciones solares, permitiendo una óptima agudeza visual.

LOS COLORES OSCUROS ABSORBEN MÁS LUZ SOLAR Y MÁS CALOR, LO QUE AYUDADO POR LA ROPA CEÑIDA Y LOS TEJIDOS SINTÉTICOS AUMENTAN LA TENSIÓN TÉRMICA CORPORAL.



(II) PASOS PARA LA PREVENCIÓN:

PASO 7: Reducir el consumo de alimentos grasos.

PASO 8: Beber dos vasos de agua antes de empezar a trabajar y después con regularidad (aproximadamente un vaso cada media hora) aunque no se tenga sed, ya que esto es más efectivo que la ingesta de grandes cantidades con mayor frecuencia.

Se recomienda agua no carbónica entre 9 y 12 °C, aunque puede sustituirse por té flojo con limón, $\frac{1}{4}$ de zumo de frutas diluido en $\frac{3}{4}$ partes de agua o bebidas isotónicas, que son absorbidas por la corriente sanguínea casi al instante. Además las sales pueden recuperarse en la comida o añadiendo al agua 7 gr de sal por litro.

Nunca se deben tomar bebidas alcohólicas (deprimen el sistema nervioso central), ni muy azucaradas (aumentan la eliminación de líquidos), ni estimulantes (aumentan la excreción de orina), especialmente si contienen cafeína.

PASO 9: Hablar con el médico, si padeces neuropatía periférica diabética o estás tomando medicamentos anticolérgicos o barbitúricos. Consultarle si te conviene tomar un aporte de vitaminas B y C, para combatir la fatiga por las altas temperaturas.

PASO 10: Recuerda que la exposición a elevadas temperaturas provoca efectos directos sobre la salud del organismo, por lo que, si presentas alguno de los síntomas descritos anteriormente, debes interrumpir la actividad y solicitar atención médica.

LA SED ES SÍNTOMA DE UNA PÉRDIDA IMPORTANTE DE LÍQUIDOS EN EL ORGANISMO.