

Trabajar con calor

Cuando hace calor, trabajar puede resultar bastante incómodo e incluso agobiante. En algunas actividades en donde se realiza un esfuerzo físico importante, o donde es preciso llevar equipos de protección individual, las condiciones de trabajo pueden provocar algo más serio que la incomodidad por el excesivo calor y originar riesgos para la salud y

seguridad de los trabajadores que en ocasiones, pueden ser tan graves con conlleven a la muerte.

En la tabla de la página siguiente se recogen las patologías relacionadas con el calor, las causas que las originan, los síntomas que se presentan, los primeros auxilios que deben aplicarse y las medidas de prevención.



Medidas preventivas básicas frente al calor

- | Beber agua con frecuencia durante el trabajo aunque no tenga sed. También es preciso seguir bebiendo agua cuando se está fuera del trabajo.
- | Evitar comer mucho y las comidas grasientas; comer fruta, verduras; tomar sal con las comidas.
- | No tomar alcohol (cerveza, vino, etc.) ni drogas. Evitar bebidas con cafeína (café, refrescos de cola, etc.) y también las bebidas muy azucaradas.
- | Usar ropa de verano, suelta, de tejidos frescos (algodón y lino) y colores claros que reflejen el calor radiante.

- | Proteger la cabeza del sol (mejor con sombreros de ala ancha).
- | Descansar en lugares frescos cuando tenga mucho calor. Si se siente mal, cesar la actividad y descansar en



- lugar fresco hasta que se recupere, pues continuar trabajando puede ser muy peligroso. Evitar conducir si no está completamente recuperado.
- | Evitar las actividades en el exterior en las horas más calurosas.
- | Ir bien descansado al trabajo. Ducharse y refrescarse al finalizar el trabajo.
- | Adaptarse al ritmo de trabajo, reduciendo el esfuerzo físico en las horas centrales del día y en función de la tolerancia al calor.
- | Estar pendiente de los compañeros, conociendo los síntomas de las enfermedades.

Tabla 1. Enfermedades relacionadas con el calor.

Patologías	Causas	Síntomas	Primeros auxilios / Prevención
ERUPCIÓN CUTÁNEA	Piel mojada debido a excesiva sudoración o a excesiva humedad ambiental	Erupción roja desigual en la piel. Puede infectarse. Picores intensos. Molestias que impiden o dificultan trabajar y descansar bien.	Primeros auxilios. Limpiar la piel y secarla. Cambiar la ropa húmeda por seca.
			Prevención. Ducharse regularmente, usar jabón sólido y secar bien la piel. Evitar la ropa que oprima. Evitar las infecciones
CALAMBRES	Pérdida excesiva de sales debido a que se suda mucho. Bebida de grandes cantidades de agua sin que se ingieran sales para reponer las pérdidas con el sudor.	Espasmos (movimientos involuntarios de los músculos) y dolores musculares en los brazos, piernas, abdomen, etc. Pueden aparecer durante el trabajo o después.	Primeros auxilios. Descansar en lugar fresco. Beber agua con sales o bebidas isotónicas. Hacer ejercicios suaves de estiramiento y frotar el músculo afectado. No realizar actividad física alguna hasta horas después de que desaparezcan. Llamar al médico si no desaparecen en 1 hora.
			Prevención. Ingesta adecuada de sal con las comidas. Durante el periodo de aclimatación al calor, ingesta suplementaria de sal.
SÍNCOPE POR CALOR	Al estar de pie e inmóvil durante mucho tiempo en sitio caluroso, no llega suficiente sangre al cerebro. Pueden sufrirlo sobre todo los trabajadores no aclimatados al calor, al principio de la exposición.	Desvanecimiento, visión borrosa, mareo, debilidad, pulso débil.	Primeros auxilios. Mantener a la persona echada con las piernas levantadas en lugar fresco.
			Prevención. Aclimatación. Evitar estar inmóvil durante mucho rato, moverse o realizar alguna actividad para facilitar el retorno venoso al corazón.
DESHIDRATACIÓN	Pérdida 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 y de menor volumen, orina concentrada y oscura.	Primeros auxilios. Beber pequeñas cantidades de agua cada 30 minutos.
			Prevención. Beber abundante agua fresca con frecuencia, aunque no se tenga sed. Ingesta adecuada de sal con las comidas
AGOTAMIENTO POR CALOR	En condiciones de estrés térmico por calor: trabajo continuado, sin descansar o perder calor y sin reponer el agua y las sales perdidas al sudar. Puede desembocar en golpe de calor.	Debilidad y fatiga extremas, náuseas, malestar, mareos, taquicardia, dolor de cabeza, pérdida de conciencia pero sin obnubilación. Piel pálida, fría y mojada por el sudor. La temperatura puede superar los 39 °C	Primeros auxilios. 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 con una bebida isotónica fresca.
			Prevención. Aclimatación. Ingesta adecuada de sal con las comidas y mayor durante la aclimatación. Beber agua abundante aunque no tenga sed.
GOLPE DE CALOR	En condiciones de estrés térmico por calor: trabajo continuado de trabajadores no aclimatados, mala forma física, susceptibilidad individual, enfermedad cardiovascular crónica, toma de ciertos medicamentos, obesidad, ingesta de alcohol, deshidratación, agotamiento por calor, etc. Puede aparecer de manera brusca y sin síntomas previos. Fallo del sistema de termorregulación fisiológica. Elevada temperatura central y daños en el sistema nervioso central, riñones, hígado, etc., con alto riesgo de muerte.	Taquicardia, respiración rápida y débil, tensión arterial elevada o baja, disminución de la sudación, irritabilidad, confusión y desmayo. Alteraciones del sistema nervioso central. Piel caliente y seca, con cese de sudoración. La temperatura puede superar los 40,5 °C PELIGRO DE MUERTE.	¡ES UNA EMERGENCIA MÉDICA!
			Primeros auxilios. Lo más rápidamente posible, alejar al afectado del calor, empezar a enfriarlo y llamar urgentemente al médico. Tumbarle en un lugar fresco. Aflojarle o quitarle la ropa y envolverle en una manta o tela empapada en agua y abanicarle, o introducirle en una bañera de agua fría o similar. Prevención. Vigilancia médica previa en trabajos en condiciones de estrés térmico por calor importante. Aclimatación. Atención especial en olas de calor y épocas calurosas. Cambios en los horarios de trabajo, en caso necesario. Beber agua frecuentemente. Ingesta adecuada de sal con las comidas.