

## Estrés térmico por calor

13

13/2012

El cuerpo humano tiene una temperatura media de 37°C, ésta temperatura apenas varía gracias a los mecanismos de termorregulación, como la sudoración y la vasodilatación periférica. Cuando la temperatura del cuerpo supera los 38 °C se pueden producir daños a la salud, como deshidratación, y a partir de los 40,5 °C, la muerte.

El estrés térmico por calor, es la carga de calor que los trabajadores reciben y acumulan en su cuerpo y que resulta de la interacción entre las condiciones ambientales del lugar donde trabajan, la actividad física que realizan y la ropa que llevan. Normalmente este se produce en trabajos al aire libre como los de la construcción, jardineros, socorristas, bomberos... y en trabajos en donde hay fuentes de calor como hornos, cocinas o lavanderías. Cuando la temperatura es elevada en el lugar de trabajo, la sudoración no es suficiente para regular la temperatura corporal y se produce el estrés térmico.

Si en el lugar de trabajo la temperatura ambiente es elevada, los trabajadores pueden sufrir calambres, pérdida de fuerza, tener un menor rendimiento laboral y una menor capacidad de respuesta. Por estos motivos es necesario tomar todas las precauciones necesarias para evitar accidentes laborales. Los trabajadores tendrán que ser formados e informados sobre los riesgos existentes en sus puestos de trabajo, así como, de las medidas para evitar esos riesgos.

La regulación de la temperatura corporal mediante la sudoración depende de la velocidad del aire y de la humedad del ambiente. A mayor humedad en el ambiente, mayor dificultad para regular la temperatura corporal, mientras que a mayor velocidad del aire, más facilidad para conseguir una evaporación del sudor.

### Listado de trastornos frecuentes provocados por altas temperaturas:

- **Sincope por calor**, caracterizado por pérdida temporal del conocimiento, palidez, visión borrosa, mareo y náuseas.
- **Edema**, con hinchazón de manos y pies aparece principalmente en mujeres y desaparece con la aclimatación al ambiente caluroso.
- **Calambres**, se caracterizan por espasmos en brazos, piernas y en la zona abdominal. Se pueden producir por un trabajo físico prolongado.
- **Agotamiento**. Es el trastorno más común. Se produce por la deshidratación del trabajador debido a la pérdida de líquido por la sudoración. Presenta sed, fatiga, atontamiento, ansiedad, aumento de la temperatura corporal y taquicardia.
- **Golpe de calor**, lleva aparejado el aumento incontrolado de la temperatura corporal, alteración del sistema nervioso central y cese de la sudoración. Puede provocar la muerte.
- **Alteraciones cutáneas**: La erupción por calor o miliaria es la alteración cutánea más común asociada a la exposición al calor.



Con la Financiación de:





Se produce cuando la obstrucción de los conductos sudoríparos impide que el sudor alcance la superficie cutánea y se evapore, suele estar provocada por un esfuerzo físico en un ambiente caluroso y húmedo.

### ¿Cómo prevenir el estrés por calor?

- Beber mucha agua antes, durante y después de la jornada laboral del trabajador expuesto a altas temperaturas. Las empresas tienen que facilitar el acceso al agua o a otras bebidas adecuadas para fomentar la rehidratación.
- Dieta equilibrada y rica en sales minerales.
- No beber alcohol. Aumenta la pérdida de agua y facilita la deshidratación.
- Usar ropas ligeras
- Cubrirse la cabeza durante los trabajos bajo el sol.
- En caso necesario usar prendas protectoras, tanto aislantes como reflectoras.
- Intentar trabajar en zonas con sombras si es posible.
- Crear locales de descanso aclimatados para los trabajadores
- Modificación de las prácticas de trabajo para reducir el tiempo de estrés por calor hasta unos límites aceptables. Permitiendo que los trabajadores desarrollen su labor a su propio ritmo, imponiendo ciclos obligatorios de trabajo/descanso, reduciendo los niveles de esfuerzo individual, programando los trabajos que requieran un mayor esfuerzo para las horas más frescas del día.

#### NORMATIVA APLICABLE Y BIBLIOGRAFÍA

- Ley 31/1995 de Prevención de riesgos laborales.
- Enciclopedia de Salud y Seguridad en el Trabajo de la OIT
- NTP 279: Ambiente térmico y deshidratación.

+ info

[www.ugt.es/saludlaboral/](http://www.ugt.es/saludlaboral/)  
laboral@cec.ugt.org

