NORMÁTIVA BÁSICA - TRABAJO EN AMBIENTES CALUROSOS - NORMATIVA BÁSICA UNED

1. CONCEPTOS BÁSICOS

Las agresiones térmicas intensas pueden tener graves consecuencias sobre el organismo humano, afectando además al rendimiento de los trabajadores. Sobre esta base, es preciso tener en cuenta una serie de recomendaciones básicas a la hora de desarrollar las diferentes tareas en los lugares de trabajo sometidos a altas temperaturas, especialmente en verano.

2. RIESGOS GENERALES DERIVADOS DEL AMBIENTE CALUROSO

La existencia de calor en el ambiente laboral constituye frecuentemente una fuente de problemas que, en general, suele traducirse en situaciones de disconfort aunque, en ciertas ocasiones, el ambiente térmico puede generar riesgos para la salud. Generalmente estas situaciones se relacionan con la existencia de altas temperaturas, humedad y trabajos que impliquen un cierto esfuerzo físico.

El riesgo de estrés térmico para una persona expuesta a un ambiente caluroso, depende de la producción de calor de su organismo como resultado de su actividad física y de las características del ambiente que le rodea, que condiciona el intercambio de calor entre el mencionado ambiente y su cuerpo. Cuando el calor generado por el organismo no puede ser emitido al ambiente, se acumula en el interior del cuerpo haciendo que su temperatura aumente, disminuyendo el rendimiento *(*el cansancio llega antes de lo normal*)* y afectando a la capacidad mental *(*disminuye la atención y comprensión*)*, pudiendo producirse, en casos extremos, daños irreversibles.
La exposición excesiva a un ambiente caluroso puede ocasionar diferentes afecciones que es importante conocer para saber detectar precozmente los primeros síntomas, tanto en uno mismo, como en relación con otros compañeros de trabajo. Las afecciones más destacables son las siguientes*:*

2.1. GOLPE DE CALOR

El golpe de calor se produce cuando el sistema que controla la temperatura del cuerpo falla y la transpiración *(*única manera eficaz que tiene el cuerpo de eliminar el calor*)* se hace inadecuada. En estos casos, la piel de los afectados estará muy caliente y, normalmente, seca, roja, o con manchas. El afectado presentará síntomas de confusión y desorientación, pudiendo llegar a perder el conocimiento y sufrir convulsiones. La temperatura de la victima será de 40,5° C o superior.

Ante la sospecha de la existencia de un golpe de calor es imprescindible ofrecer asistencia médica inmediata al afectado, debiendo procederse a su traslado urgente a un centro sanitario. Los primeros auxilios incluyen el traslado del afectado a un área fresca, soltar y humedecer su ropa con agua fría y abanicar intensamente a la victima para refrescarla.

2.2. AGOTAMIENTO POR CALOR:

El agotamiento por el calor resulta de la pérdida de grandes cantidades de líquido por la transpiración, acompañada, en ocasiones, de una pérdida excesiva de sal. En estos casos la piel del afectado estará húmeda y presentará un aspecto pálido o enrojecido. El afectado continúa sudando pero siente una debilidad o un cansancio extremo, mareos, náuseas y dolor de cabeza. En los casos más graves, la víctima puede vomitar o perder la consciencia. La piel presentará un estado húmedo, con un aspecto pálido o enrojecido. La temperatura del cuerpo será normal o ligeramente alta.

En la mayoría de estos casos, el tratamiento de la víctima consiste en hacerla descansar en un lugar fresco y consumir grandes cantidades de líquido. Cuando no se produzca la recuperación espontánea con este tratamiento, es conveniente ofrecer asistencia médica al afectado.

2.3. CALAMBRES

Los calambres por el calor son espasmos dolorosos de los músculos que se producen cuando el trabajador suda abundantemente e ingiere grandes cantidades de agua, diluyendo los líquidos del cuerpo mientras éste sigue perdiendo sal, lo que puede provocar dolorosos calambres. Los músculos utilizados para trabajar suelen ser los más propensos a los calambres.

Los calambres pueden presentarse durante o después de las horas de trabajo y pueden ser aliviados consumiendo bebidas isotónicas o líquidos ricos en sal.

2.4. DESMAYOS:

Cuando el trabajador no está habituado a los ambientes calurosos, la exposición a temperaturas elevadas puede provocar desmayos, especialmente si el trabajador permanece de pié e inmóvil.

En estos casos, el trabajador deberá descansar tumbado en lugar fresco.

2.5. SARPULLIDOS:

El desarrollo de trabajos en ambientes calurosos y húmedos puede provocar sarpullidos debido a las dificultades para eliminar la transpiración, lo que hace que la piel permanezca húmeda largos periodos de tiempo. En estos casos los conductos de transpiración se obstruyen y aparece un sarpullido en la piel.

La aparición de sarpullidos puede combatirse programando pausas en lugares frescos, así como lavando y secando la piel.

3. MEDIDAS PREVENTIVAS EN AMBIENTES CALUROSOS

Teniendo en cuenta las altas temperaturas, el esfuerzo físico desarrollado y el elevado grado de humedad asociado a la ejecución de determinadas tareas, es preciso conocer y prestar atención a los síntomas derivados de la exposición al calor, con el fin de adoptar alguna de las medidas preventivas y de protección propuestas seguidamente:

3.1. ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO:

- En las épocas más calurosas, programar los trabajos de manera que se reduzca la exposición al sol, tratando de evitar, especialmente, la franja horaria comprendida entre las 12 y las 17 horas, intentando desarrollar a primera hora las tareas que requieran mayor esfuerzo o se desarrollen en zonas desprotegidas y a pleno sol.
- Planificar los descansos de forma periódica en algún lugar sombreado. Deberán realizarse pausas y descansar siempre que sea necesario, permitiendo que los trabajadores intercalen a su libre albedrío los periodos de actividad y de reposo. Ciclos breves y frecuentes de trabajo-descanso son más beneficiosos para el trabajador que periodos largos de trabajo y descanso.
- Programar rotaciones en el desarrollo de tareas repetitivas *(*recorte con tijeras, paleado, etc.*)* y las que supongan un especial esfuerzo físico o un mayor riesgo *(*poda, trabajo en altura, etc.*)* para el trabajador, limitando el tiempo de permanencia en tales condiciones.
- Evitar el trabajo en solitario durante el desarrollo de tareas en zonas peligrosas, aisladas o de acceso restringido.

3.2. CONSUMO DE LÍQUIDOS

- Es importante el consumo de líquidos antes, durante y después de la exposición al sol, debiendo incrementarse la ingestión de agua o bebidas isotónicas, que deberán ser consumidas de forma frecuente *(*sin esperar a tener sed*)* para compensar la pérdida de agua a través de los pulmones y la piel, y prevenir de ese modo una posible deshidratación cuando las temperaturas sean elevadas.

- Evitar el consumo de alcohol y bebidas estimulantes, especialmente aquellas que contengan cafeína, minimizando sobre todo el consumo de café como diurético para disminuir la pérdida de agua y evitar la vasodilatación.

3.3. PROTECCIÓN INDIVIDUAL

- La protección individual obligará a hacer uso de ropa de trabajo adecuada, ligera y holgada para no dificultar el intercambio térmico, sin que sea aconsejable recoger las mangas ni desabrocharse en exceso.
- Utilizar gorra o sombrero de ala ancha, refrescando de vez en cuando el cuerpo y la cabeza con agua.

3.4. ALIMENTACIÓN

- Deberá cuidarse la alimentación, evitando especialmente la ingesta de alimentos ricos en grasas.
- Proporcionar al organismo un aporte vitamínico *(*en especial vitaminas B y C*)* para de ese modo combatir la fatiga generada por las altas temperaturas.

3.5. VIGILANCIA DE LA SALUD

- En relación con la vigilancia de la salud, es aconsejable consultar al Servicio Médico con el fin de detectar posibles disfunciones y especiales sensibilidades, así como, en su caso, valorar el efecto que sobre el trabajador puede tener el consumo de determinados medicamentos. Los controles periódicos garantizan que la idoneidad de los afectados no disminuye con el tiempo.
- Organizar el trabajo teniendo en cuenta las características personales del personal disponible, prestando especial atención a los trabajadores considerados como especialmente sensibles a los riesgos derivados del trabajo en ambientes calurosos *(*personas de edad avanzada, mujeres en estado de gestación, trabajadores con enfermedades cardiovasculares, personal de complexión obesa, trabajadores hipotensos*...)*.

3.6. ACLIMATACIÓN

- La aclimatación es un conjunto de fenómenos fisiológicos y psicológicos que se producen en las personas expuestas al calor durante su primera semana de exposición a un ambiente térmicamente agresivo, reduciendo considerablemente el riesgo de tensión térmica ya que aumenta la actividad de las glándulas sudoríparas y modifica el contenido electrolítico del sudor.
- La aclimatación previa de los trabajadores de nuevo ingreso y de aquellos otros que se reincorporen tras un periodo de ausencia prolongada, se llevará a cabo programando exposiciones sucesivas y de corta duración para ir progresando a lo largo de los días siguientes.

4. PROTECCIÓN SOLAR

La crema solar crea una capa sobre la piel para protegerla de los efectos dañinos, que las radiaciones solares pueden generar en el cuerpo humano. El uso preventivo de una crema de protección dérmica frente a rayos ultravioleta (UVA), ofrece protección frente al riesgo de quemaduras, envejecimiento precoz de la piel y cualesquiera otras lesiones malignas y trastornos cutáneos.

Con objeto de evitar los efectos dañinos derivados de la exposición solar directa, en el desarrollo de trabajos al aire libre (relacionados fundamentalmente con labores de jardinería) es recomendable hacer uso de crema protectora evitando el contacto con ojos y mucosas.

La aplicación de la crema de protección solar deberá llevarse a cabo sobre la piel bien seca en las zonas más vulnerables del cuerpo (brazos, cara y cuello), al menos media hora antes de la exposición y en cantidad suficiente. Para mayor seguridad, en exposiciones prolongadas es conveniente reaplicar el producto.

4.1. SOLICITUD Y DISTRIBUCIÓN DE CREMAS (JARDINERÍA)

La adquisición y distribución de los botes de crema solar se llevará a cabo por parte de la Unidad de Salud Laboral a medida que vayan siendo consumidos, previa solicitud por escrito del responsable de la caseta afectada en cada caso.

Los botes de crema solar se ubicarán en las distintas casetas de jardinería, debiendo encontrarse permanentemente a disposición de los trabajadores que deseen hacer uso de los mismos a lo largo de su jornada laboral.

4.2. RECOMENDACIONES DEL DERMATÓLOGO

Consultar al Servicio Médico en caso de aparición de quemaduras, lunares sospechosos o cualesquiera otras patologías de la piel que puedan tener su origen o verse agravadas por la exposición solar.

Dado que ciertos medicamentos son fotosensibilizantes, es preciso consultar al Servicio Médico si se está tomando medicación o se ha tomado recientemente.

Evitar el uso de colonias y cosméticos antes de exponerse al sol para evitar la aparición de enfermedades dermatológicas por fenómenos de foto-sensibilización.