



Estrés Térmico

Edición nº 5.

Las condiciones ambientales en los lugares de trabajo, humedad, velocidad del aire, etc. y especialmente la temperatura, pueden originar situaciones de malestar pero también situaciones de riesgo para la salud de las personas trabajadoras. Una persona trabajadora en su puesto de trabajo experimenta “confort térmico” cuando su sensación es de bienestar y no precisa hacer grandes esfuerzos para mantener su temperatura a 37°. Una situación de “disconfort térmico” se produce cuando los mecanismos de termorregulación del organismo no son capaces de mantener ese equilibrio térmico, llegando al “estrés térmico” cuando se producen trastornos derivados de la acumulación de excesivo calor (estrés por calor), o demasiado frío (estrés por frío), en el cuerpo humano.

Existen otros factores que influyen, en mayor o menor medida, cuando las personas trabajadoras se exponen al riesgo por estrés térmico como son: tiempo de exposición (se producen acumulaciones de calor o frío en exposiciones largas aunque sea a temperaturas menos extremas); tipo de indumentaria; actividad física requerida en el puesto de trabajo; factores personales (edad, obesidad, mala forma física, falta de descanso, consumo de alcohol, drogas y exceso de cafeína, medicación, etc); entre otros.

Un gran número de personas trabajadoras principalmente de sectores, como la Construcción y el Agrario (cámaras frigoríficas, mataderos, farmacéuticas, inmersión en agua fría,...), se ven expuestas durante su jornada laboral a este tipo de riesgo, por lo que la intervención sindical debe ir dirigida en primer lugar a garantizar un ambiente de trabajo confortable protegiendo la salud de las personas trabajadoras ante situaciones extremas.

Partiendo de estas premisas, desde **CCOO Andalucía** en el marco de la campaña “Ponle cara a la Enfermedad. Tu salud no está en Nómina” queremos llegar al máximo número de trabajadores y trabajadoras e informarles y formarles sobre los riesgos de sufrir estrés térmico y sus posibles consecuencias, así como las medidas preventivas a adoptar, concienciando de la importancia de su prevención.

La Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales¹ obliga al empresariado a proteger la salud y la seguridad de las personas trabajadoras incluyendo la influencia de los factores ambientales en el trabajo y debiendo evitarse las condiciones extremas de temperatura (RD 486/1997)

Trastornos relacionados con el frío-calor

Debido a la alternancia del desarrollo de trabajos en frío y calor pueden producir alteraciones en la salud las personas afectadas y pueden agravarse especialmente si estos se desarrollan con deficientes (o sin ellos) equipos de protección

Trastornos relacionados con el frío

■ **Hipotermia:** Es el cuadro clínico que se produce cuando la temperatura corporal central es inferior a 35°C, y que se agrava progresivamente a medida que disminuye aún más dicha temperatura, apareciendo alteraciones que pueden afectar a todos los órganos y sistemas, hasta originar la muerte.

■ **Congelación:** Lesiones locales debidas a un frío muy intenso, que afectan fundamentalmente a zonas como manos, pies y pabellones auriculares. La afectación cutánea es frecuente aunque a menudo pasa inadvertida hasta que se produce el recalentamiento.

Trastornos relacionados con el calor

Suelen abarcar un espectro amplio que van desde alteraciones cutáneas, calambres térmicos, síncope por calor, agotamiento por calor hasta el más grave de ellos: el “golpe de calor”. Este se suele presentar de forma repentina. En algunos casos los síntomas de inicio son inespecíficos, mostrando la persona trabajadora debilidad, somnolencia, mareos, dolores de cabeza y calambres musculares.

Sin embargo cuando el golpe de calor está instaurado se caracteriza por temperatura corporal muy elevada, tensión arterial alta, piel roja, caliente y seca (sin sudoración), pulso acelerado y fuerte y respiración acelerada.

Como hemos comentado anteriormente, cuando estos mecanismos llegan a su límite y persiste la exposición a niveles elevados de temperatura ambiente, pueden producirse daños irreversibles en las personas trabajadoras, incluso la muerte.

Los trastornos producidos por la exposición a estos niveles de temperatura aparecen en las situaciones donde las condiciones de trabajo son extremadamente duras, como los realizados al aire libre, los que tienen focos de calor añadidos (calderas, fundiciones, soldaduras...) o los trabajos que conllevan la realización de esfuerzos físicos.

Medidas Preventivas

Medidas de organización del trabajo: organización de turnos evitando las horas de mayor calor ó frío, programar descansos y rotaciones, limitar el esfuerzo físico, evitar los trabajos en solitario, etc. Es muy importante prever un periodo de aclimatación de las personas que vayan a trabajar en ambientes calurosos. Se incrementará paulatinamente la duración de la exposición laboral hasta alcanzar la totalidad de la jornada para lograr la aclimatación a las altas temperaturas. Este proceso de aclimatación dura aproximadamente entre 6 y 10 días.

Medidas de protección colectiva y personal: plantear techados, aislamientos térmicos, suministrar periódicamente líquidos con sales y azúcares o bebidas isotónicas para evitar la deshidratación, proteger la cabeza, usar gafas adecuadas con protección UV, factor solar de alta protección, ropa amplia y ligera, de colores claros y tejido que absorba el sudor, que sean permeables al aire y al vapor, etc.

Información y formación: a las personas trabajadoras de los riesgos de exposición al calor, sus efectos sobre la salud, las medidas de prevención y los síntomas para reconocerlos y combatirlos, tanto, en su persona como en sus compañeros.

Vigilancia de la salud: Previamente a la incorporación a un puesto de trabajo con riesgo de estrés térmico la empresa debe identificar aquellas personas trabajadoras con características personales (edad, obesidad, embarazo, medicación, trastornos cardiocirculatorios, etc.) que les puedan hacer más sensibles a sufrir los trastornos derivados del riesgo. Igualmente se debe garantizar una vigilancia de la salud específica a las personas trabajadoras expuestas a situaciones límites de forma periódica.

Igualmente, es aconsejable que las personas trabajadoras no ingirieran comidas pesadas, muy saladas o consuman alcohol.

Todas las medidas preventivas se basarán en las evaluaciones de riesgos previas y serán introducidas en los planes de prevención de las empresas, trasladando estas medidas a la negociación colectiva y a la negociación de los calendarios laborales anuales.

Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.
RD 486/97, de 14 de abril, Disposiciones mínimas de Seguridad y Salud en los lugares de Trabajo: en su art. 7 y en el Anexo III.
Guía Técnica del INSHT sobre Lugares de Trabajo.
Guía Técnica del INSHT sobre Obras de Construcción.
RD 39/1997, de 18 de enero, Reglamento de los Servicios de Prevención y sus modificaciones posteriores.
Normas UNE EN 27726:95, UNE EN 28996:95, UNE EN 27243:95, UNE EN ISO 7730:96.

Se conoce como "Golpe de Calor" al aumento excesivo de la temperatura corporal acompañado de una alteración del mecanismo de transpiración (sudoración), produciéndose finalmente un fallo multiorgánico.

La exposición a las condiciones ambientales de los lugares de trabajo, según establece el Anexo III punto 2 del RD 486/1997, no debe suponer un riesgo para la seguridad y la salud de las personas trabajadoras, ni constituir una fuente de incomodidad o molestia para los mismos.

Infórmate, consulta y comparte
tus experiencias en:
tusaludnoestaennomina.com

Servicio de Información y
Orientación al Trabajador:
902 555 757