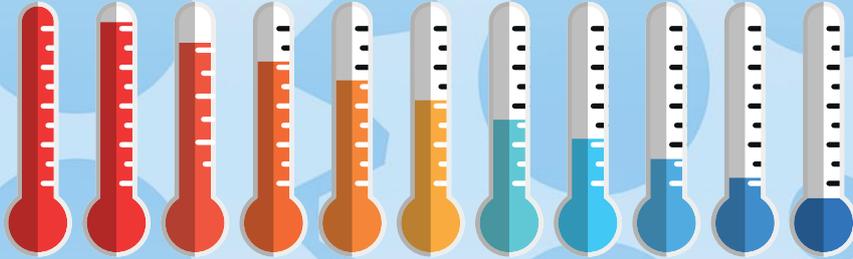


ESTRES TÉRMICO



¿Qué es el estrés térmico?

El estrés térmico se refiere a las condiciones de trabajo en las que los/as trabajadores/as se exponen a temperaturas extremas, ya sea calor o frío, pueden afectar a la salud, bienestar y rendimiento. Normalmente el estrés térmico por calor es más común en los sectores de la construcción, minería, agricultura. En cambio, respecto al estrés térmico por frío, por ejemplo lo podemos ver en trabajos al aire libre en invierno.

Las causas que puede crear el estrés térmico por calor pueden ser variadas: lugares donde haya hornos, calderas, fundiciones, donde la exposición solar sea visible (sobre todo en verano). Para ello, es imprescindible utilizar equipos de protección personal donde la ropa que se vaya a utilizar junto con el equipo sea adecuada. Los riesgos para la salud son los siguientes:

01 Agotamiento

Se puede considerar que es la etapa inicial del estrés térmico por calor. Esta caracterizado por sudoraciones, fatiga, náuseas, mareos, dolor de cabeza...



02 Impacto en la salud mental

El calor puede provocar negativamente al bienestar emocional causando irritabilidad y ansiedad.

03 Golpe de calor

Puede llegar a ser mortal. Ocurre cuando la temperatura del cuerpo se eleva y el cuerpo no es capaz de poder regularlo. Síntomas: taquicardia, respiración rápida, tensión arterial elevada o baja, disminución de la sudoración, irritabilidad, confusión y desmayo. Puede aparecer de manera brusca y sin síntomas previos.

04 Desempeño físico y cognitivo reducido

El estrés térmico puede llegar a afectar hasta al rendimiento físico y también cognitivo. El calor dificulta la capacidad para llevar a cabo tareas.

05 Sincope de calor

Ocurre cuando no llega la sangre al cerebro. Síntomas: desvanecimiento, visión borrosa, mareo, debilidad y pulso débil.

05 Deshidratación

Ocurre cuando se pierde una excesiva cantidad de agua por sudar mucho y no se repone el agua que se ha perdido.





Las empresas deben de evaluar el riesgo por estrés térmico, establecer protocolos actuación, tener en cuenta la vigilancia de la salud de los trabajadores (Sensibles y otras patologías).

Para prevenir es muy importante una hidratación adecuada, realizar descansos en aéreas donde haya aire fresco, crear corrientes de aire, hidratarse, utilizar como bien hemos comentado ropa apropiada (ligera y transpirable), evitar la exposición solar cuando el sol tiene más fuerza, entre las franjas 12h a 17h, comer comida ligera y muy importante informar y formar a los/as trabajadores/as sobre los síntomas que tiene el estrés térmico por calor y poder ser capaces de prevenirlo.

En cambio, en referencia al estrés térmico por frío se puede tener una sensación de disconfort térmico a partir de temperaturas inferiores a 15°C. La sensación térmica no está ligada solamente a la temperatura mencionada, el viento también y la humedad son factores que pueden acentuar la problemática. Las situaciones y puestos de trabajo donde se puede presentar este riesgo pueden ser los siguientes:

01

Trabajos dentro de un local

Personal de industria agroalimentaria, preparadores de pedido y envasado, empleados/as de mantenimiento de frío...

02

Trabajos en el exterior

Industria de transporte, agricultores, personal de seguridad y vigilancia...

03

Trabajos en altitud

Guías de alta montaña, personal de estaciones de esquí, equipos de rescate...

04

Trabajos en agua fría o en contacto con agua fría

Trabajos en plataformas petrolíferas, pescadores...





Los efectos que puede conllevar trabajar bajo el frío pueden causar diferentes efectos en la salud:

- **Efectos respiratorios:** al inhalar aire muy frío se enfrían las membranas de las mucosas del tracto respiratorio superior y puede llegar a causar irritación, reacciones micro-inflamatorias y bronco-espasmos (reacción sobre todo es común en personas que sufren asma)
- **Efectos cardiovasculares:** ocurre a través del incremento de la presión sanguínea. El frío hace que los síntomas que están asociados con diferentes tipos de enfermedades cardiovasculares se agraven (por ejemplo el síndrome de Raynaud, que hace que las arterias más pequeñas que suministran el flujo sanguíneo se hagan más estrechas por el frío)



Para prevenir este tipo de casos es primordial llevar ropa de abrigo, guantes, gorro, botas que aislen del frío...Por otro lado, proporcionar espacios para que los/as trabajadores/as puedan calentarse con calefacciones, también suministrar bebidas calientes, entre otros. Al igual que en el estrés térmico por calor, es de vital importancia informar y formar a los/as trabajadores/as respecto a los riesgos que conlleva trabajar bajo esta premisa y como protegerse.

● Lesiones por frío, serían los siguientes:

1. **Hipotermia,** ocurre cuando hay un desequilibrio en los mecanismos de regulación del intercambio de calor y eso provoca reacciones fisiológicas y psicológicas. Suele ser el primer síntoma, se caracteriza por una temperatura corporal baja. Incluye temblores, escalofríos, confusión, piel pálida, respiración lenta, entumecimiento, pulso débil, etc. En casos muy graves puede provocar hasta paros cardiacos y respiratorios.
2. **Congelación** ocurre cuando los tejidos y las capas profundas de la piel se congelan y por ello la zona dañada se vuelve mucho más dura al tacto. Puede darse en la zona de los dedos de las manos y de los pies, de la nariz, orejas, mejillas. En casos muy extremos puede llevar a la amputación.
3. **Enfermedades que estén relacionadas con el frío,** como pueden ser la gripe, un constipado, etc.