

Cómo Prevenir El Estrés Por El Calor

Muchos trabajadores pasan parte de su día laboral en un ambiente de calor. Las fundidoras, las lavanderías, los proyectos de construcción, las cocinas de los restaurantes y las panaderías son algunos negocios que pueden exponer a los trabajadores a un potencial estrés por el calor. La incomodidad no es el único problema de trabajar en los ambientes calientes. Las

consecuencias del estrés por el calor se pueden ver en una reducción de la productividad de los trabajadores, así como en un aumento en los índices de accidentes, enfermedades y muertes.

Los trastornos – sus causas, síntomas, tratamiento y prevención se describen en la siguiente tabla:

Trastornos Físicos	Síntomas	Causas	Tratamiento y Prevención
Fatiga pasajera por el calor	Menor productividad, estado de alerta, coordinación y atención.	No estar aclimatado a ambientes de calor.	Adaptación gradual al ambiente de calor.
Erupciones en la piel por el calor ("Fiebre Miliar")	Erupciones en la piel en el área de sudoración excesiva; incomodidad o incapacidad temporal.	Ambientes calurosos y húmedos en donde la transpiración no se quita fácilmente de la superficie de la piel; se tapan y se inflaman las glándulas sudoríparas.	Períodos de descanso en una área fresca; darse un baño regularmente; dejar que la piel se seque.
Desmayos	Pérdida del conocimiento, posible colapso.	El permanecer parado en un lugar caluroso y la falta de irrigación de la sangre al cerebro reducen el oxígeno.	Acostarse; elevar ligeramente los pies arriba de la cabeza; moverse de un lado a otro.
Calambres por el calor	Espasmo doloroso por el uso excesivo del sistema músculo esquelético (extremidades, espalda o abdomen).	Pérdida de sal al sudar; se consumen grandes cantidades de agua; el exceso de agua se filtra en los músculos activos y ocasiona dolor.	Tomar una cantidad adecuada de sal con las comidas; tomar líquidos con sal para sentir alivio (a menos de que un médico recomiende algo diferente).
Agotamiento por el calor	Extrema debilidad o fatiga; mareo; náusea; dolores de cabeza; piel pálida o sonrojada; temperatura del cuerpo normal o ligeramente elevada; piel sudorosa/húmeda; vómito y/o pérdida del conocimiento en casos extremos.	El volumen de sangre se reduce por la pérdida de agua o de sal durante la transpiración. Consumo insuficiente de líquidos y/o de sal.	Descansos en área frescas; tomar bastantes líquidos.
Insolación	Piel caliente, seca, roja o con manchas; la temperatura del cuerpo es por lo general de 105° F o mayor y aumenta cada vez más; confusión mental; delirio; convulsiones; posible pérdida del conocimiento. Muerte o daño cerebral permanente si no se trata inmediatamente.	El sistema de enfriamiento del cuerpo se trastorna bajo el estrés y la sudoración se interrumpe. La habilidad del cuerpo para deshacerse del calor excesivo se elimina casi totalmente.	Llevar al trabajador a un área fresca; remojarle la ropa en agua fría; abanicarle el cuerpo vigorosamente; llamar a la ambulancia inmediatamente.

CÓMO PREVENIR EL ESTRÉS POR EL CALOR

Se puede prevenir o reducir el riesgo de la mayoría de los problemas de salud relacionados con el calor. Las siguientes precauciones básicas deben reducir el estrés por el calor.

La aclimatación al calor a través de la exposición corta seguida por períodos más largos de trabajo en el ambiente de calor puede reducir el estrés por el calor.

Se puede emplear una variedad de controles de ingeniería, como:

- Ventilación general y lugares de enfriamiento a través de un sistema de ventilación local en puntos en donde haya producción con un alto nivel de calor.
- Protección (ya sea de reflexión o de absorción) de fuentes que irradian calor.
- Ventiladores de enfriamiento de refrigeración mecánica y de refrigeración a través de evaporación.
- Eliminación de las fugas de vapor.
- Uso de herramientas eléctricas para reducir el trabajo manual.
- Dispositivos personales de enfriamiento o ropa protectora.

Los controles en el ejercicio del trabajo incluyen:

- Proporcionar un período de adaptación a la temperatura para los trabajadores nuevos y aquellos que regresan de ausencias largas.
- Proveer suficiente agua a disposición de los trabajadores.
- Entrenar a los trabajadores en primeros auxilios para que aprendan a reconocer y atender los casos de trastornos ocasionados por la exposición al calor.
- Alternar ciclos de trabajo y descanso con los períodos de descanso en un área fresca.

Si es posible, programar el trabajo pesado durante las horas más frescas del día y proporcionar ropa apropiada de protección.

La educación de los empleados es vital de manera que estén conscientes de los síntomas y los signos, así como de la prevención de los trastornos ocasionados por el calor. Se debe capacitar a los supervisores para que aprendan a detectar cada señal de estrés por calor y se les debe permitir a los trabajadores que interrumpan su trabajo si están sumamente incómodos.

La clave para prevenir el estrés excesivo por el calor es el conocimiento del tema tanto por usted como de sus empleados. Establecer un programa diseñado para que se aclimaten los trabajadores que se deben exponer a entornos de calor y proporcionar agua y los ciclos necesarios de trabajo-descanso para minimizar el estrés por calor. Asimismo, es importante darles capacitación a los trabajadores sobre los riesgos a los que se enfrentan y su papel para prevenir el estrés ocasionado por el calor.

Si tiene más preguntas sobre el estrés ocasionado por el calor y/o si piensa que usted puede tener un problema relacionado con el estrés por calor, podrá obtener más información a través de su Consultor de Salud y Seguridad de Zenith.

Zenith provides workplace safety resources at: **TheZenith.com**[®]

Zenith Insurance Company/ ZNAT Insurance Company Corporate Office: 21255 Califa Street, Woodland Hills, CA 91367. ©2013 Zenith Insurance Company. All rights reserved. @Zenith, TheZenith and TheZenith.com are registered US service marks. Zenith Insurance Company (Zenith) assists employers in evaluating workplace safety exposures. Surveys and related services may not reveal every hazard, exposure and/or violation of safety practices. Inspections by Zenith do not result in any warranty that the workplace, operations, machinery, appliances or equipment are safe or in compliance with applicable regulations. Any recommendations and related services are not and should not be construed as legal advice or be used as a substitute for legal advice. Employee protection is ultimately the responsibility of the employer. Policy coverage is not contingent upon the provision, efficacy or sufficiency of these services.