



CÓMO EVITAR EL ESTRÉS POR CALOR

Prevención de riesgos por exposición laboral al calor

¿Qué es el estrés por calor?

Si la temperatura del aire aumenta sobre los 35°C, en vez de extraer calor del cuerpo se lo transfiere, el cual sumado al calor generado en su interior producen un aumento en la cantidad del sudor. Si además, se suma la radiación solar o la radiación que produce un horno, el sudor no será suficiente para eliminar todo el calor que recibe el cuerpo y comenzará a calentarse aumentando su temperatura por encima de los 37°C, situación que se conoce con el nombre de estrés por calor.

¿Cuáles son las causas del estrés por calor?

En general, cuando la temperatura del aire en un ambiente de trabajo supera los 34 °C, ya sea por la condición del tiempo o porque el proceso de producción genera calor, se puede dar el estrés por calor, si además se suma alguna de las siguientes condiciones: humedad alta, trabajo pesado, ropa de trabajo que impide la evaporación sudor, radiación solar o radiación de superficies calientes de un horno o un equipo similar.



¿Cuáles son los síntomas de este problema?

El primer síntoma que aparece es la fatiga, aumentando el riesgo de tener un accidente. Después de la fatiga aparece el agotamiento y calambres.

Un síntoma más grave corresponde al colapso, el cual se produce porque la sangre fluye principalmente a las extremidades, el cerebro se queda sin oxígeno y la persona se desmaya. Finalmente, si la temperatura corporal llega al orden de 41 °C, en casos extremos puede producir la muerte.

Normativa Asociada

El D.S. N°594/1999 del MINSAL en sus artículos 96, 97 y 98 establece valores límites permisibles relacionados con el calor.

La Norma Chilena NCh 2634.Of2002: Ergonomía – Medioambientes calurosos.

¿Qué puedo hacer para prevenir?

- Si es posible, modificar la temperatura del aire, eliminar la radiación o la alta humedad del lugar de trabajo.
- Planificar el trabajo pesado para las horas del día en que las temperaturas son más bajas.
- Incluir pausas de descanso considerando que el periodo máximo de trabajo continuo es de 45 minutos.
- En los ambientes de trabajo donde exista calor no se debe utilizar ropa impermeable al vapor del sudor.
- En tareas de mantención que requieran la exposición del trabajador a altas temperaturas se recomienda equiparlo con un pulsómetro, con alarma calibrada para emitir una señal cuando alcance un nivel de pulsaciones igual a 180 menos su edad, límite que previene se llegue a la fatiga.

TODOS LOS TRABAJADORES QUE REALICEN ESTE TIPO DE LABORES DEBEN PARTICIPAR EN EL SIGUIENTE CURSO ACHS:

Cursos de Exposición a trabajos altas Temperaturas

VISITE EL SITIO WEB WWW.ACHS.CL PARA OBTENER MAYOR INFORMACIÓN SOBRE CÓMO ACCEDER A ESTA CAPACITACIÓN.