



CHARLA DE 5 MINUTOS UNAP N° 29: “ESTRÉS TÉRMICO POR CALOR EN EL TRABAJO”

INTRODUCCION:

El estrés término por **calor** es la carga de **calor** que las personas trabajadoras reciben y acumulan en su cuerpo como resultado de la interacción entre las condiciones ambientales del lugar donde trabajan, la actividad física que realizan y la ropa de trabajo que llevan puesta.

INFORMACION:

Los seres humanos necesitan mantener su temperatura corporal normal entre los 36 y los 37.5 °C, y para esto el cuerpo es capaz de enfriarse o calentarse por sí mismo, manteniendo el equilibrio calórico, lo cual es requisito fisiológico para la salud, la seguridad y el confort laboral. En el mundo del trabajo, la exposición a temperaturas extremas (calientes o frías) se considera un factor de riesgo laboral tradicional y se clasifica dentro de los factores de riesgo físico.

Causas

Las causas más comunes son:

- Condiciones ambientales.
- No hidratarse adecuadamente.
- La actividad física intensa en el trabajo.
- Tener sobrepeso u obesidad.
- La ropa de protección individual que se viste en el trabajo afecta a la capacidad que se tiene para evaporar el calor.
- Exponerse al sol sin ninguna protección.

Que un trabajador o trabajadora sufra estrés térmico dificulta que el organismo mantenga la temperatura interna normal, asimismo impide que el trabajador o trabajadora realice sus actividades laborales con normalidad afectando su estado físico, emocional y su producción en su trabajo.

Consecuencias

El calor excesivo **produce una reducción de la capacidad de trabajo**, afectando a su habilidad para realizar adecuadamente sus tareas. Esto puede afectar no solo a su salud mental y física, sino que además existe un mayor riesgo de tener accidentes incluso en contextos no laborales. También puede ocasionar:

- Dolor de cabeza.
- Debilidad.
- Fatiga.
- Nauseas.
- Abundante sudoración.
- Confusión.
- El **calor excesivo**.

Prevención

Afortunadamente, se conoce bien medidas que funcionan a la hora de prevenir e incluso paliar el estrés laboral. Algunas de ellas son:

- Hidratarse continuamente todos los días.
- Evitar exponerse al sol desde las 11 de la mañana hasta las 5 de la tarde.
- Usar protector solar.
- Usar ropa adecuada de preferencia prendas de algodón.
- Limitar el tiempo o la intensidad de exposición.
- Si es un trabajo al aire libre, evitar las horas de mayor exposición solar.
- Permitir al trabajador, en la medida de lo posible, adaptar su propio ritmo de trabajo.

CONCLUSIÓN:

El estrés térmico afecta al organismo de forma importante, generando una serie de síntomas y cambios fisiológicos similares a los del estrés general. Altera el funcionamiento normal del cuerpo, provoca una mayor segregación de cortisol y adrenalina y, a largo plazo, puede tener **consecuencias graves** para la salud.

