

salud laboral

“En la medida que se extiende la precariedad contractual, se incrementa el riesgo laboral”

Encarnación Pizarro

Secretaría de Salud Laboral
y Medio Ambiente de FECCOO

✉ nanypizarro@fe.ccoo.es

Rafael Páez

Secretaría de Salud Laboral
y Medio Ambiente de FECCOO

✉ rpaez@fe.ccoo.es

LA FUNDACIÓN ISTAS ACABA DE PUBLICAR UNOS MATERIALES que vienen a dar a apoyo a la gestión preventiva y participativa del problema del calor en el ámbito laboral: por un lado, la guía titulada *Calor en el trabajo en el sector de Ocio Educativo y Animación Sociocultural*; y, por otro, la hoja informativa *Actuar para prevenir: calor en el trabajo en el sector de ocio educativo y animación sociocultural*.

Estos textos permiten abordar de forma sencilla conceptos técnicos complejos. Además, presentan un esquema para promover la gestión preventiva participativa, y que pueden resultar útiles para otros sectores de la enseñanza.

Para conocer más sobre el proyecto hablamos con Claudia Narocki y Virginia Saz, técnicas de salud laboral del equipo de ISTAS.

¿Por qué una guía para el sector de ocio educativo y animación sociocultural?

El sector de actividades deportivas, recreativas y de entretenimiento ocupó el año pasado a 205.774 personas. Durante el verano, su trabajo consiste mayormente en dirigir actividades al aire libre, en las que se encuentran expuestas a altas temperaturas ambientales y/o elevados niveles de humedad, muchas veces combinados con la realización de esfuerzo físico intenso.

Las personas que desempeñan su trabajo como monitoras de Ocio Educativo y Tiempo Libre no suelen recibir suficiente formación e información sobre este riesgo. En este sector, y trabajando en verano, se tiende a considerar que este riesgo es un factor “natural” derivado de la tarea o del clima, y que hay que aceptarlo sin más.

En general, en sus empresas no cuentan con planes para enfrentarse a situaciones ambientales adversas. Por tanto, la guía quiere promover la gestión preventiva, más allá de unas pautas o recomendaciones generales. La formación de cada persona, trabajadoras y delegadas, es fundamental para exigir prevención.

¿Qué diferencia hay entre estrés térmico y sobrecarga térmica?

El estrés térmico se refiere a las variables que caracterizan a las condiciones de trabajo y la sobrecarga térmica a los efectos medibles en el organismo. Estos conceptos se explican en la guía porque son utilizados en las evaluaciones de riesgos.

Sin embargo, en los lugares de trabajo expuestos a las temperaturas ambientales externas, muy cambiantes (algo habitual en este sector), no es correcto abordar la prevención desde una evaluación de riesgos “puntual”, supuestamente “representativa”. Por ello, en la guía y en la hoja informativa recomendamos tratar el problema del calor con un plan de acción (que podríamos llamar también protocolo de actuación), que sirva para adaptar el modo de trabajar a la situación ambiental de cada día, de cada puesto, en cada lugar de trabajo.

“Hay factores de riesgo que nos hacen más vulnerables ante el estrés térmico: la contaminación ambiental, el trabajo en solitario, la falta de medios, primeros auxilios...”

¿Qué son las enfermedades por calor? ¿Cómo se debe actuar ante un golpe de calor?

Las enfermedades por calor aparecen cuando, a pesar de la activación de los mecanismos de termorregulación, la temperatura corporal se incrementa por encima de sus niveles saludables. A medida que la temperatura central aumenta, el cuerpo se vuelve menos capaz de realizar sus funciones normales.

El exceso de calor en el cuerpo afecta a la salud, lo que puede manifestarse en alteraciones y/o enfermedades relacionadas con el calor (erupciones cutáneas, sarpullidos), edemas (hinchazón en tobillos, pies), calambres o agotamiento. También pueden darse síncope (pérdida de conciencia) y golpes de calor. Además, se producen efectos en la conducta, que pueden ser causa de accidentes o incidentes. La deshidratación grave repetida puede tener efectos en la salud a corto y largo plazo. Por otra parte, se pueden agravar afecciones previas (pulmonares, cardíacas, renales y psiquiátricas).

El golpe de calor es un problema muy grave, pues sus resultados pueden ser fatales y/o causar graves problemas a largo plazo. El cuerpo sufre una inflamación interna, con resultado de lesiones en órganos (como el hígado, el riñón, etc.) y en tejidos (por ejemplo, intestinos y músculos). En su grado más severo, que puede aparecer rápidamente, además de las lesiones citadas tiene lugar una disfunción profunda del sistema nervioso central. Aparece cuando el cuerpo es incapaz de controlar la temperatura, y esta se va incrementando, pudiendo alcanzar rápidamente los 40°C y más. Los principales síntomas externos son, además del aumento de la temperatura, sequedad y piel roja, pulso rápido, dolor intenso de cabeza, confusión y pérdida de conciencia. Pueden observarse también náuseas, hipotensión y aumento de la frecuencia respiratoria.

Hay que observar a las personas: si su temperatura interna (no en la piel, que siempre es más baja) se eleva a 39°C y/o se observa una alteración del estado mental o una hipotensión sostenida, debe considerarse que la persona está desarrollando un golpe de calor. En ese caso, debe ser trasladada urgentemente a un hospital. Las posibilidades de supervivencia aumentan con la rapidez de la intervención. Mientras se espera, se ha de interrumpir la exposición y aplicar medidas para bajarle la temperatura; por ejemplo, paños de agua fría, baño o ducha fría, y mantenerla en un lugar fresco y oscuro.

¿Cómo debe estar preparada la empresa ante la subida de las temperaturas? ¿Podemos pedir adaptaciones o apoyo para estos casos?

Las empresas deben estar preparadas ante el estrés térmico por calor, especialmente si el trabajo se realiza al aire libre. Deben planificar unas medidas básicas tales como:

- Asegurar el suministro de agua fresca (máx. 14°C): todas las personas deben tener acceso fácil que estará disponible en un sitio cercano. Y organizar pausas para promover la hidratación.
- Buscar o crear espacios de sombra, con toldos, etc., para realizar las actividades en los horarios centrales del día. Recordemos que el sol es una importante fuente de calor, que eleva la temperatura ambiental, puede producir quemaduras en la piel y es, además, un potente agente cancerígeno.
- Asegurar espacios apropiados para realizar descansos, a los que se pueda acudir para bajar la temperatura interna. Deben ser áreas frescas, preferiblemente refrigeradas (casetas), y/o instalar otras medidas que permitan refrescarse (por ejemplo, duchas).
- Tener dispuestas medidas de primeros auxilios.
- Formación e información sobre estas medidas.

Además, se deben tener previstas medidas ante condiciones especialmente adversas: adaptar el trabajo y su organización, y prever medios adicionales para reducir las exposiciones.

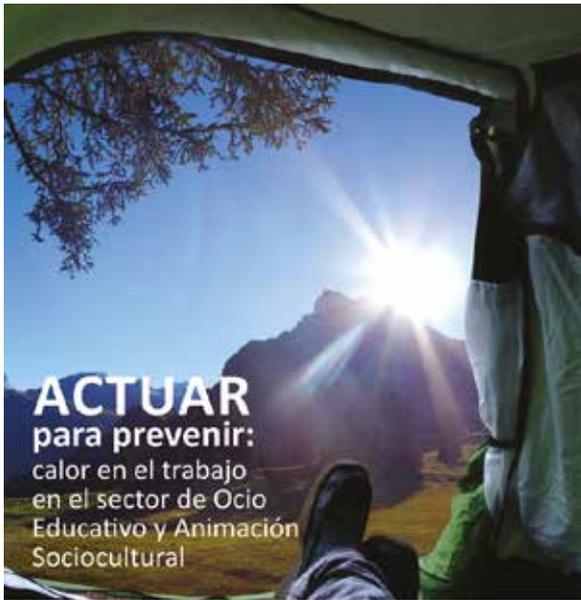
“Los principales síntomas externos son, además del aumento de la temperatura, sequedad y piel roja, pulso rápido, dolor intenso de cabeza, confusión y pérdida de conciencia”

¿En qué medida está habiendo un incremento de la exposición de las trabajadoras y los trabajadores del sector?

En la medida que se extiende la precariedad contractual, se incrementa el riesgo por falta de aclimatación. También se reduce la propia influencia sobre el modo de desarrollar la tarea y no se transmiten conductas de adaptación a las altas temperaturas. Esto tiene efectos en la salud y en la seguridad. Así, buena parte de los casos que terminan en fatalidades asociadas a estrés térmico afectan a personas que estaban en su primer día en el empleo o en situaciones de precariedad contractual. Además, hay factores de riesgo que nos hacen más vulnerables ante el estrés térmico: la contaminación ambiental, el trabajo en solitario, las deficiencias en la gestión preventiva como la falta de medios, de primeros auxilios, etc. Por el contrario, contar con representación permite promover la salud en el trabajo y la participación en la prevención de riesgos laborales. Además, el apoyo sindical es un factor que reduce la vulnerabilidad ante los riesgos laborales y promueve la salud.

¿Está este incremento relacionado con el cambio climático?

Sí. Como resultado del cambio climático, los episodios de elevación súbita de las temperaturas y las llamadas olas de calor son fenómenos que tienden a ser cada vez más frecuentes, más intensos y más duraderos. Además, se presentan a lo largo de un periodo de tiempo cada vez más amplio: el “verano” dura más.



ACTUAR para prevenir: calor en el trabajo en el sector de Ocio Educativo y Animación Sociocultural

FINANCIACIÓN: MINISTERIO DE EDUCACIÓN, POLÍTICA LINGÜÍSTICA Y DEMOCRACIA PARTICIPATIVA



ISBN: 978-84-267-1234-5



CALOR EN EL TRABAJO en el sector de Ocio Educativo y Animación Sociocultural

Guía informativa

FINANCIACIÓN: MINISTERIO DE EDUCACIÓN, POLÍTICA LINGÜÍSTICA Y DEMOCRACIA PARTICIPATIVA



ISBN: 978-84-267-1234-5