

# Estrés por calor en la construcción

Hoy hablaremos de un tema importante que nos afecta a todos, especialmente durante los meses más cálidos: el estrés térmico. El estrés por calor es una afección grave que puede afectar a los trabajadores de la construcción que están expuestos a altas temperaturas y a una actividad física extenuante. Es crucial comprender cómo reconocer, prevenir y responder al estrés por calor para garantizar la seguridad de todos en el lugar de trabajo.

## Entendiendo el estrés por calor

El estrés por calor ocurre cuando el cuerpo no puede enfriarse de manera efectiva, lo que lleva a un aumento en la temperatura corporal central. Esto puede provocar diversas enfermedades relacionadas con el calor, como sarpullido por calor, calambres por calor, agotamiento por calor e insolación.

## Tipos de enfermedades relacionadas con el calor

1. **Erupción por calor:** Irritación de la piel causada por la sudoración excesiva.
2. **Calambres por calor:** Espasmos musculares dolorosos que suelen ocurrir en las piernas o el abdomen.
3. **Agotamiento por calor:** Los síntomas incluyen sudoración intensa, debilidad, mareos, náuseas y dolor de cabeza.
4. **Golpe de calor:** Una afección potencialmente mortal caracterizada por confusión, pérdida del conocimiento y piel caliente y seca. Se requiere atención médica inmediata.

## Factores de riesgo

- **Altas temperaturas y humedad**
- **Exposición directa al sol o calor extremo**
- **Movimiento de aire limitado**
- **Esfuerzo físico**
- **Ingesta insuficiente de agua**
- **Enfermedades previas relacionadas con el calor**

## Síntomas del estrés por calor

- Sudoración excesiva o falta de sudoración (en casos graves)
- Fatiga
- Sed
- Calambres musculares
- Mareos o aturdimiento
- Náuseas o vómitos
- Latidos cardíacos rápidos
- Confusión o desorientación

## Estrategias de prevención

1. **Hidratación:** Bebe mucha agua a lo largo del día. Evita las bebidas con cafeína o alcohol, ya que pueden deshidratarte.
2. **Descansos:** Tome descansos regulares en áreas sombreadas o con aire acondicionado para refrescarse.

## Estrés por calor en la construcción

3. **Ropa:** Use ropa ligera, de colores claros y holgada. Un sombrero y protector solar pueden proteger contra la exposición directa al sol.
4. **Horario de trabajo:** Ajuste los horarios de trabajo para evitar las horas pico de calor (10 a.m. - 4 p.m.). Implemente un sistema de compañeros para monitorearse mutuamente para detectar síntomas.
5. **Aclimatación:** Aumente gradualmente la exposición a condiciones de calor durante un período de días o semanas para ayudar a su cuerpo a adaptarse.

### Respuesta al estrés por calor

- **Para el sarpullido por calor:** Mantenga el área afectada seca y fresca. Aplica polvo para absorber la humedad.
- **Para los calambres por calor:** Detenga toda actividad y siéntese en un lugar fresco. Beba jugo claro o una solución de electrolitos.
- **Para el agotamiento por calor:** Mueva a la persona a un ambiente más fresco, quítele el exceso de ropa y aplique ropa fría y húmeda. Pídeles que beban pequeños sorbos de agua fría. Si los síntomas empeoran o no mejoran, busque atención médica.
- **En caso de insolación:** Llame al 911 de inmediato. Mueva a la persona a un ambiente más fresco, quítele el exceso de ropa y refrésquela con cualquier método disponible (p. ej., paños fríos, bolsas de hielo). No les des nada de beber.

### Conclusión

El estrés por calor es un riesgo grave para los trabajadores de la construcción, pero se puede prevenir con la conciencia y las precauciones adecuadas. Al mantenernos hidratados, tomar descansos, usar ropa adecuada y reconocer los signos y síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor, podemos garantizar un entorno de trabajo más seguro para todos.

Recuerde, la seguridad es responsabilidad de todos. Cuidémonos los unos a los otros y asegurémonos de que todos nos vayamos a casa sanos y salvos al final del día.

Gracias por su atención. ¿Alguien tiene alguna pregunta o consejo adicional para prevenir el estrés por calor en el trabajo?

