

ESTRÉS POR CALOR

Aclimatación

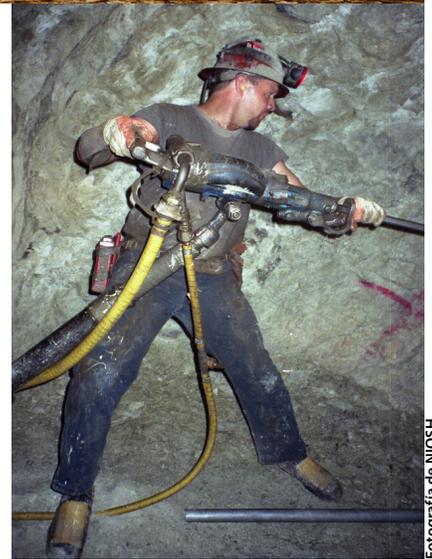
Cosas que usted debe saber:

- La aclimatación al calor es la mejora en la tolerancia al calor que resulta del aumento gradual de la intensidad o la duración del trabajo realizado en un entorno caluroso.
- La mejor manera de aclimatarse al calor es aumentar la carga de trabajo realizada en un entorno caluroso de manera gradual en un periodo de 1 a 2 semanas.
- Usted comienza a perder la aclimatación después de pasar aproximadamente 1 semana sin trabajar en ambientes calurosos.

Los empleados nuevos tienen el riesgo más alto de presentar una enfermedad por calor. La aclimatación es esencial para trabajar en condiciones calurosas.

¿Cuáles son los beneficios de la aclimatación al calor?

- La exposición al calor causa menos sobrecarga al corazón y a otros órganos vitales.
- Mejora la sudoración (volumen más alto, comienzo más temprano), lo cual enfría el cuerpo más rápidamente. Los trabajadores aclimatados necesitan más agua —no menos— debido a una mayor sudoración.
- Los trabajadores aumentan su capacidad para realizar tareas físicas en ambientes calurosos con comodidad.



Consejos para la aclimatación

- Los mejores resultados provendrán del aumento gradual del tiempo de trabajo en condiciones calurosas en un periodo de 7 a 14 días, y el enfriamiento y la rehidratación plena entre los turnos.
- **Exigirse hasta el punto de presentar agotamiento por calor perjudicará su tolerancia al calor, no ayudará.**
- Habitualmente, la aclimatación requiere al menos de dos horas de exposición al calor por día (lo cual se puede dividir en dos periodos de 1 hora).
- El cuerpo se aclimatará al nivel de trabajo que se le exija. Estar simplemente en un lugar caluroso no es suficiente. Realizar trabajo físico ligero o breve en ambientes calurosos lo aclimatará **SOLAMENTE** a trabajo ligero y breve. Tareas más extenuantes o que duren más requieren de más aclimatación.
- ¡Manténgase hidratado! La deshidratación reduce los beneficios de la aclimatación al calor.
- Consumir las comidas habituales ayuda a aclimatarse. Los alimentos sustituyen los electrolitos perdidos en la sudoración, en especial durante los primeros días de aclimatación, cuando se pierde la mayor cantidad de sal en la sudoración.
- Un buen estado físico contribuye a la aclimatación.

¿Con qué rapidez el cuerpo PIERDE la tolerancia al calor después de la aclimatación?

- La aclimatación se mantendrá durante unos cuantos días después de que se interrumpa la exposición al calor, pero comenzará a perderse después de pasar aproximadamente 1 semana sin realizar trabajo en ambientes calurosos.
- Después de pasar 1 mes sin trabajar en ambientes calurosos, la tolerancia al calor de la mayoría de las personas habrá vuelto al punto de referencia.
- Trabajar entre 1 y 2 días en condiciones más frescas o tomar descansos en un ambiente con aire acondicionado no afectará la aclimatación.

ESTRÉS POR CALOR **Aclimatación**

Ejemplo de horario para la aclimatación

Recomendaciones de NIOSH para la aclimatación de **trabajadores nuevos**

1.º día	20 % de la duración usual del trabajo
2.º día	40 % de la duración usual del trabajo
3.º día	60 % de la duración usual del trabajo
4.º día	80 % de la duración usual del trabajo
5.º día	100 % de la duración usual del trabajo

Recomendaciones de NIOSH para la aclimatación de **trabajadores con experiencia previa*** con el mismo trabajo

1.º día	50 % de la duración usual del trabajo
2.º día	60 % de la duración usual del trabajo
3.º día	80 % de la duración usual del trabajo
4.º día	100 % de la duración usual del trabajo

*Trabajadores que regresan al trabajo después de haberse ausentado

- Los administradores deben contar con un plan formal para la aclimatación de los empleados que trabajen en ambientes calurosos. No es seguro para los empleados nuevos comenzar a plena intensidad.
- Puede que sea necesario hacer modificaciones al horario de aclimatación según la situación del lugar de trabajo y factores individuales.
- **La mayoría de los trabajadores deben estar en condiciones de manejar de manera segura una carga de trabajo completa después de 4 días de aumento gradual, a pesar de que, por lo general, no estarán totalmente aclimatados aún. La mayoría de las personas seguirán viendo mejoras beneficiosas en la tolerancia al calor hasta 2 semanas después del comienzo de la exposición.**
- Los cambios repentinos en la intensidad del trabajo o los aumentos bruscos en la temperatura ambiental pueden incrementar el riesgo de enfermedad por calor, incluso en los trabajadores aclimatados.

Estudio de caso: Los peligros de no aclimatar a los trabajadores

Un obrero de la construcción de 41 años de edad estaba aserruchando tablonces a una temperatura de 93 °F. A las 5 p. m., el obrero se desmayó en el estacionamiento. Otro empleado lo encontró. Cuando fue hospitalizado, su temperatura corporal era de 108 °F. Al día siguiente falleció. Al momento del incidente, el empleado llevaba un día trabajando para la empresa, la cual no tenía política formal para el estrés por calor ni un plan de aclimatación.

Lecciones aprendidas

- Las muertes por calor suelen ocurrir con empleados nuevos o con menos experiencia.
- Las muertes a raíz del estrés por calor suelen ocurrir durante los primeros días en el trabajo.
- Los empleadores deben tener políticas para el estrés por calor, y deben implementar planes para la aclimatación.



Fotografía de ©Thinkstock