



Estrés térmico en los trabajos de invernadero



Ya falta poco para que en breve comience la época estival, donde en determinadas localidades de la Comunidad Foral se activan niveles muy altos por calor. En el campo de la prevención de riesgos laborales, se tienen en cuenta estos factores como posibles responsables de problemas en la seguridad y salud de los trabajadores. De hecho, en esta época muchos trabajos que se realizan en el exterior y en los invernaderos ven acortado su horario laboral para minimizar estos riesgos.

El trabajo en los invernaderos es considerado como uno de los más duros en ésta época, debido a las condiciones ambientales que tienen que soportar los trabajadores que desempeñan su labor en el interior de los mismos.

Los trastornos que se pueden producir en el trabajador por estar expuesto a este tipo de ambiente extremo puede ir: desde alteraciones cutáneas producidas por el sudor, calambres, agotamiento por calor, hasta el “golpe de calor”.

El llamado comúnmente ‘golpe de calor’ es el suceso más frecuente que aparece por una exposición continuada a las altas temperaturas, el cual puede desembocar en el desmayo, generar secuelas irreversibles e incluso la muerte del trabajador.

Entre los síntomas asociados a este suceso son:

- o Contracciones en los músculos
- o Aumento del ritmo cardíaco y respiratorio
- o Incremento de la temperatura corporal
- o Alteraciones del nivel de consciencia

Previo a sufrir un “golpe de calor”, la persona afectada puede tener alguno de estos síntomas; sufrir mareos, problemas para respirar, palpitaciones, sed extrema... la temperatura corporal llega a superar los 40,6 °C, siendo entre el 15 % y 25 % de los casos mortal.

Factores importantes a tener en cuenta, para evitar un golpe de calor en los trabajadores de los invernaderos

Aclimatación térmica de los trabajadores y la importancia de la hidratación

En invernaderos se debe prestar especial atención al estado físico del trabajador y el período de aclimatación que el trabajador que se incorpora al trabajo necesita.

Recomendaciones:

- Los trabajadores deben tener acceso a agua fresca pero no muy fría
- Se consumirá en pequeñas cantidades y de manera frecuente
- Importante que el agua la beban de un vaso, debido a que si se bebe directamente del grifo es difícil que la persona se rehidrate totalmente.
- Mantener el agua a la sombra o en un lugar fresco entre 15 o 20°C
- Antes de comenzar la jornada laboral es importante prehidratarse
- Importancia del consumo de agua durante la jornada laboral.

Los cambios bruscos de temperatura entre el interior y el exterior del invernadero suponen también un riesgo que puede provocar diversas afecciones del sistema respiratorio, lo más habitual es el resfriado común. Para evitar estas situaciones se recomienda:

- Comunicar el invernadero con almacén o vestuarios
- Instalar antesalas habilitadas para colocar ropa de abrigo o recambio
- Disponer ropa seca de recambio, en caso de sudoración excesiva o mojado accidental de la misma

Medidas preventivas a adoptar para evita un golpe de calor

- Los trabajadores se realizarán un reconocimiento médico para tener en cuenta si el trabajador posee alguna patología cardio-respiratorias, exceso de peso, embarazo, la edad avanzada, o medicación que potencie el riesgo.
- Se recomienda descansar en lugares frescos
- La ropa debe ser ligera con tejido de algodón.
- Se ingerirán líquidos durante la jornada laboral
- Se deben fomentar hábitos de vida saludables.
- Prohibido el uso de consumo alcohólico
- EL trabajador debe estar aclimatado al calor y se debe tener en cuenta que la aclimatación máxima no se alcanza hasta pasadas 3 semanas de actividad.
- Recomendable que la persona responsable de la empresa posea un conocimiento para tener un control de los síntomas de estrés por calor: fatiga fuerte, náuseas, irritabilidad, interrupción del sudor, bajadas de tensión, pulso cardíaco acelerado, mareo.
- Informar y formar a los trabajadores sobre los riesgos, efectos y medidas preventivas relacionadas con el estrés térmico, así como adiestrarles en el reconocimiento de los primeros síntomas de las afecciones del calor y en la aplicación de los primeros auxilios.