



ISL te cuida:

La importancia de proteger a quienes trabajan ante el calor extremo

Una serie de medidas preventivas para enfrentar adecuadamente las altas temperaturas proyectadas para el período estival entregó a las y los empleadores adheridas el Instituto de Seguridad Laboral (ISL), de manera que cumplan con las normas y precauciones de riesgos en esta materia para las y los trabajadores expuestos a esta situación directa o indirectamente en el desarrollo de sus labores.

Quienes trabajan expuestos al sol, por ejemplo, ven restringidas sus funciones, capacidades físicas y también su productividad laboral.

Las investigaciones demuestran que la productividad laboral disminuye cuando la temperatura ambiental supera los 24 a 26 grados Celsius. Al alcanzar los 33 ó 34 grados Celsius, con una intensidad de trabajo moderada, las y los trabajadores pierden un 50% de su capacidad.

Frente a ello, los profesionales del Departamento de Prevención de Riesgos Laborales del ISL trabajan en detectar los factores que más afectan en faenas laborales, para entregar las medidas preventivas que permitan disminuir o evitar los posibles riesgos que la exposición al calor extremo conlleva.

Según explicaron, la exposición a niveles de calor excesivo puede propiciar una hipertermia e incluso conducir a un desenlace fatal.

Los profesionales del ISL afirman que quienes más sufren en este período, “por regla general, desarrollan actividades de la agricultura, bienes y servicios medioambientales (gestión de recursos naturales), la construcción, la recolección de residuos, los trabajos de reparación de urgencia, el transporte, el turismo y los deportes”.

No obstante, también se incluyen los obreros que trabajan en el interior de fábricas y talleres, debido a que corren riesgos si los niveles de temperatura no se regulan adecuadamente,



y a quienes se desempeñan en oficinas, pues “los niveles de temperatura elevada inducen fatiga psíquica, que puede resultar difícil incluso al momento de realizar tareas simples de oficina o de escritorio”, especificaron.

En Chile existen diversos rubros que emplean a una gran cantidad de trabajadoras y trabajadores permanentes por periodos o de forma estacional, quienes deben realizar sus funciones a la intemperie, al aire libre o lugares de trabajo (abiertos o cerrados) donde existen fuentes de calor radiante o la infraestructura no aísla suficientemente del calor externo, lo que supone exposiciones a temperaturas extremas.

La exposición no controlada en zonas de altas tem-

peraturas a extremas puede producir, entre otros síntomas: insolación, sarpullido, edema por calor, desmayo o síncope, calambres, agotamiento o un golpe de calor; situaciones en las que algunos pueden requerir atención hospitalaria urgente o incluso pueden provocar la muerte.

Recomendaciones

Para prevenir la generación de enfermedades asociadas a la exposición a temperaturas extremas, desde el Departamento de Prevención de Riesgos Laborales del ISL llaman a las y los empleadores a preocuparse que sus trabajadores sigan las siguientes medidas:

- Beber agua potable fresca frecuentemente, aunque no tenga sed.
- Evitar exposiciones in-

necesarias en horarios con altas temperaturas, por lo que deberá utilizar sombras o mantenerse bajo techo.

- Realizar comidas livianas, como frutas y verduras; y no abusar de la sal.
- Adherir a las pausas o periodos de recuperación establecidos por el empleador.

- Si presenta uno o más de los signos o síntomas por efectos del calor debe cesar su actividad, descansar en un lugar fresco y notificar a su supervisión o en su defecto, a quien pueda asistirlo de forma inmediata.

- Ducharse y refrescarse al finalizar la jornada de trabajo.
- Informarse de los riesgos existentes y de las me-

didadas que se deben adoptar. Además, siempre debe considerar las alertas de la Dirección Meteorológica de Chile o del Servicio Nacional de Prevención y Respuesta Ante Desastres, en cuanto a altas temperaturas, que deberán extremar los anuncios de los cuidados y la implementación de medidas tendientes a controlar el riesgo.

- Aplicar protector solar diariamente y reaplicar cada dos horas, además utilizar todos los elementos de protección personal que le sean proporcionados para la protección frente a las altas temperaturas.

Participar activamente de todas las actividades de entrenamiento por parte del empleador.