

El calor no es solo incomodidad: es un riesgo vital que debemos gestionar

Celia Jara
Presidenta del Comité Paritario
IP Santo Tomás Los Ángeles



Ante el escenario de altas temperaturas ambientales que enfrentamos, es imperativo que dejemos de ver el calor simplemente como una molestia climática. Debemos entenderlo como un factor de riesgo laboral crítico que exige una respuesta informada, responsable y preventiva. La exposición prolongada a ambientes calurosos, combinada con la actividad física propia de nuestras labores, puede derivar en afecciones graves como síncopes, calambres e incluso el golpe de calor, una emergencia médica que pone en riesgo la vida.

La primera línea de defensa es la hidratación estratégica. No podemos esperar a sentir sed para beber agua, ya que la sed es un síntoma tardío de pérdida de líquidos. La recomendación técnica para quienes trabajan expuestos al calor es ingerir pequeñas cantidades de agua, entre 100 y 150 ml, cada 15 o 20 minutos. El agua potable, sin gas y a una temperatura de entre 10 y 16°C, es la bebida por excelencia para mantener nuestro equilibrio hídrico. Debemos ser tajantes en evitar el consumo de alcohol y bebidas estimulantes como el café, ya que su efecto diurético incrementa la excreción de orina y acelera la deshidratación. Un método de autocuidado fundamental es observar el color de nuestra orina: una escala clara indica una buena hidratación, mientras que tonos oscuros son una señal de alerta de deshidratación significativa o severa que requiere atención inmediata.

Asimismo, nuestra alimentación desempeña un rol preventivo esencial. Una dieta balanceada rica en frutas y

verduras con alto contenido de agua —como sandía, melón, tomate o pepino— ayuda a reponer los electrolitos y el potasio que perdemos inevitablemente a través del sudor. El consumo de cereales integrales nos proporciona carbohidratos complejos para mantener niveles de energía estables durante la jornada, mientras que las proteínas deben considerarse un complemento y no la fuente principal de alimento en días de calor extremo. Es vital, además, asegurar que nuestros alimentos se mantengan adecuadamente refrigerados para evitar intoxicaciones, dado que el calor acelera su descomposición.

Finalmente, como compañeros de trabajo, debemos estar capacitados en primeros auxilios. Ante señales de agotamiento como sudoración intensa, mareos o náuseas, debemos trasladar al afectado a un sitio fresco y aplicar paños húmedos. Si la situación escala a un golpe de calor —caracterizado por confusión, temperatura corporal superior a 40°C o pérdida de conciencia—, la asistencia médica es obligatoria. En estos casos, debemos llamar inmediatamente al 1407 de la Mutual de Seguridad o al 131.

Cuidarnos del estrés térmico es una responsabilidad compartida. La prevención no es un acto aislado, sino una cultura que construimos entre todos para asegurar que cada jornada en Santo Tomás termine con salud y bienestar para todos nuestros trabajadores. En nuestra comunidad de Santo Tomás Los Ángeles, la seguridad y el bienestar de cada funcionario y trabajador son los pilares que guían nuestro quehacer diario.