CONCEPTOS BÁSICOS

Trabajar en condiciones climáticas desfavorables puede generar muy diversas consecuencias sobre el rendimiento y la salud de los trabajadores denominadas en su conjunto estrés debido al frío, que hacen necesario tener en cuenta una serie de recomendaciones básicas a la hora de desarrollar las diferentes tareas en los espacios de trabajo sometidos a bajas temperaturas.

Ciertas personas son más propensas al estrés debido al frío que otras. Los trabajadores que no están en buenas condiciones físicas, padecen alguna enfermedad crónica, mantienen malos hábitos alimenticios, consumen bebidas alcohólicas o determinados medicamentos, o no están habituados a trabajar a bajas temperaturas, tienen un mayor riesgo de verse afectados por el estrés debido al frío.

RIESGOS GENERALES DERIVADOS DEL ESTRÉS POR FRÍO

Los efectos peligrosos del frío en el cuerpo de los trabajadores pueden incluir deshidratación, entumecimiento, escalofríos y, en casos extremos, congelación e hipotermia. Los efectos asociados al estrés debido al frío se dividen en efectos sistémicos y localizados, según se vea afectado todo el organismo o sólo determinadas áreas localizadas del mismo.

El entumecimiento y la congelación se consideran efectos localizados mientras que la hipotermia es el efecto sistémico más grave del estrés debido al frío.

Una vez que el organismo pierde su capacidad de mantener su temperatura normal, desciende la temperatura corporal, presentándose otros síntomas, tales como escalofríos violentos, arrastre de palabras al hablar, confusión, alucinaciones, debilitación e irregularidad del pulso, pudiendo llegar a provocar la pérdida de conocimiento.

Las respuestas subjetivas de los trabajadores son indicadores validos para reconocer el estrés debido al frío en el lugar de trabajo, debiendo prestar especial atención a la presencia de entumecimiento y escalofríos, que constituyen la respuesta del organismo a este tipo de estrés y sirven de mecanismo de protección al aumentar la actividad metabólica.

Si se produce un descenso notable en la destreza general y en la habilidad manual de los trabajadores, con disminución de la fuerza muscular y descenso de la agudeza visual y auditiva, es posible que se deba al estrés debido al frío, pudiendo generar riesgos adicionales para la seguridad del afectado y la de sus compañeros, derivados de la lentitud de reacción y la torpeza de movimientos.

PREVENCIÓN DE LOS EFECTOS DEL ESTRÉS POR FRÍO

Para la prevención de las consecuencias del frío sobre los trabajadores es fundamental conocer y prestar atención a los síntomas derivados de la exposición al mismo, con el fin de adoptar alguna de las medidas preventivas y de protección propuestas seguidamente:

La organización del trabajo deberá permitir el descanso en lugar caliente y seco, debiendo realizar pausas siempre que sea necesario con el fin de recuperar la pérdida de energía calorífica, y planificando los trabajos en las zonas más frías *(*naves, espacios sombreados...*)* en las horas centrales y más cálidas del día, evitando además en lo posible mantener posturas estáticas.

Deberá cuidarse la alimentación, tratando de proporcionar al organismo la necesaria aportación de calorías, dado el incremento de la demanda experimentado para compensar la actividad laboral y las contracciones musculares.

Es importante el consumo de líquidos, debiendo incrementarse la ingestión de bebidas templadas, dulces, sin cafeína y no alcohólicas con el fin de compensar la pérdida de agua a través de los pulmones y la piel y prevenir de este modo una posible deshidratación. Minimizar especialmente el consumo de café como diurético para disminuir la pérdida de agua y evitar la vasodilatación.

La protección individual obligará a hacer uso de ropa adecuada, combinando diferentes capas en lugar de una única prenda con el fin de generar un efecto aislante, tratando de no dificultar la capacidad de movimiento del trabajador.

Controlar la exposición directa a las corrientes de aire y la humedad, haciendo uso de ropa cortaviento y sustituyendo las prendas humedecidas por su influencia en el riesgo de estrés por frío.

En relación con la vigilancia de la salud, es aconsejable consultar al Servicio Médico con el fin de detectar posibles disfunciones y especiales sensibilidades, así como, en su caso, valorar el efecto que sobre el trabajador puede tener el consumo de determinados medicamentos.

Estas medidas deberán complementarse con un periodo previo de aclimatación para los trabajadores de nuevo ingreso y para aquellos otros que se reincorporen tras un periodo de ausencia prolongada, llevando a cabo exposiciones sucesivas y de corta duración para ir progresando a lo largo de los días siguientes.

Tomando las precauciones necesarias, la universidad y los trabajadores pueden minimizar los efectos potenciales del estrés debido al frío.