

LA IMPORTANCIA DE LAS PAUSAS PROGRAMADAS PARA LOS TRABAJADORES EXPUESTOS AL CALOR



NO ES RECOMENDABLE TRABAJAR DE MANERA CONTINUA EN CONDICIONES DE EXPOSICIÓN AL CALOR SIN HACER PAUSAS: ES IMPORTANTE TOMAR DESCANSOS PERIÓDICOS PARA REFRESCARSE.

Pausas de trabajo breves y más frecuentes a medida que aumenta el riesgo asociado al calor pueden reducir los riesgos para la salud sin afectar la productividad.

ESPERAR A SENTIR FATIGA ANTES DE HACER UNA PAUSA PODRÍA NO SER SUFICIENTE.

Es recomendable acordar con el responsable del Servicio de Prevención y Protección o con el empleador un plan de alternancia entre las actividades laborales y las pausas.

PRESTA ATENCIÓN A LOS PRONÓSTICOS DIARIOS SOBRE LAS OLAS DE CALOR Y OBTÉN UNA PREVISIÓN PERSONALIZADA DEL RIESGO RELACIONADO CON EL ESTRÉS POR CALOR.

Se recomienda consultar plataformas de previsión de alerta de calor específicas para los trabajadores, como la desarrollada en el marco del Proyecto WORKLIMATE (<https://www.worklimate.it/scelta-mappa/>), que puede proporcionar previsiones personalizadas en función de la actividad física realizada por el trabajador y el entorno laboral (por ejemplo, exposición al sol o en áreas sombreadas).

Las recomendaciones varían según la intensidad de la actividad laboral y el grado de exposición al calor:

- Quienes realizan una **actividad laboral moderada durante una ola de calor** deben seguir una serie de recomendaciones para protegerse del calor similares a las de la población general (hidratación, alimentación, vestimenta) y tomar pausas frecuentes en lugares sombreados o con aire acondicionado.
- Quienes realizan una **actividad laboral intensa durante una ola de calor** deben tener extrema precaución, ya que el riesgo de patologías por calor en este caso es alto. Además de las recomendaciones generales sobre hidratación, alimentación y vestimenta, se incluyen otras medidas relacionadas con la gestión de la actividad laboral.

Autores

Miriam Levi¹, Francesca de' Donato², Manuela De Sario², Emanuele Crocetti³, Andrea Bogi⁴, Iole Pinto⁴, Marco Morabito⁵, Alessandro Messeri⁵ (meteorologo AMPRO), Alessandro Marinaccio⁶, Simona Del Ferraro⁶, Tiziana Falcone⁶, Vincenzo Molinaro⁶ y Michela Bonafede⁶

1 UFC Epidemiologia, Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda USL Toscana Centro

2 Dipartimento di Epidemiologia del Servizio Sanitario Regionale - Regione Lazio

3 UFS CeRIMP, Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda USL Toscana Centro

4 Laboratorio di Sanità Pubblica, Laboratorio Agenti Fisici dell'Azienda USL Toscana Sud-Est

5 Istituto per la BioEconomia - Consiglio Nazionale delle Ricerche

6 Dipartimento di Medicina, Epidemiologia, Igiene del lavoro ed ambientale – INAIL

Proyecto gráfico a cargo de Matteo Gramigni (ZonaZero)

