

OLAS DE CALOR Y TRABAJO



El cambio climático y el consecuente aumento de las temperaturas son temas importantes para la protección de la salud y seguridad de los trabajadores. Las olas de calor están asociadas con un aumento en el riesgo de accidentes laborales.

Todos los sectores pueden verse afectados, especialmente aquellos que trabajan al aire libre o en ambientes cerrados con fuentes adicionales de calor o donde se requiere ropa que limita la transpiración. Las actividades físicamente exigentes también incrementan el calor corporal, aumentando el riesgo de trastornos relacionados con el calor.

Proteger la salud durante las olas de calor es posible manteniendo una buena hidratación y adoptando comportamientos alimenticios adecuados, inspirados en el modelo mediterráneo. Pequeñas precauciones pueden mejorar la salud y hacer el ambiente de trabajo más saludable, seguro y eficiente.

Cómo actuar en condiciones de calor extremo?



1

Beber abundante agua: Consumir al menos 2 litros de agua al día, aumentando la cantidad durante los días especialmente calurosos, incluso sin sentir sed.



2

Consumir frutas y verduras frescas: Incluir frutas ricas en agua como sandía, melón y naranjas, así como verduras como pepino, tomate y lechuga en la dieta.



3

Evitar bebidas azucaradas y jugos: Limitar el consumo de bebidas gaseosas y jugos empaquetados, que pueden contribuir a la deshidratación.



4

Evitar bebidas alcohólicas: El alcohol aumenta la diuresis y la deshidratación, además de contribuir a la confusión mental provocada por el calor intenso.



5

Preferir alimentos ricos en electrolitos: Consumir alimentos como plátanos, espinacas, nueces y semillas, que contienen potasio y magnesio, útiles para mantener el equilibrio electrolítico.



6

Comer comidas ligeras y frecuentes: Preferir comidas pequeñas y frecuentes en lugar de comidas abundantes, para facilitar la digestión y mantener un nivel constante de energía.



7

Preferir alimentos ricos en fibra: Consumir cereales integrales, legumbres y verduras para mejorar la digestión y mantener la hidratación.



8

Evitar alimentos salados y grasos: Reducir el consumo de alimentos con alto contenido de sal y grasa, ya que pueden aumentar la sed y la sensación de pesadez.



9

Cuidar la conservación de los alimentos: Mantener la cadena de frío para evitar la contaminación de los alimentos por microorganismos



10

Llevar una botella de agua: En el trabajo, beber regularmente y evitar las botellas de plástico expuestas al sol, prefiriendo una bolsa de agua (camel bag).

Adoptar estos sencillos hábitos alimentarios y de hidratación puede marcar una gran diferencia y mejorar la salud y seguridad durante los días de verano.

Recuerda el bienestar inicia desde pequeños gestos cotidianos.

CONTACTOS:



m.bonafede@inail.it
marco.morabito@ibe.cnr.it
francesca.scazzina@unipr.it

AUTORES: Francesca Scazzina, Elena Bertolotti, Michela Bonafede, Maria Rosaria Marchetti, Marco Morabito, Emma Pietrafesa, Agnese Martini y el grupo de trabajo de Worklimate 2.0

Su salud es el bien más preciado: invierte en ella cada día.

