Cómo trabajar bajo calor extremo

Autres langues vivantes
FR
EN

Cómo trabajar bajo calor extremo

Archivo de vídeo
Cómo trabajar bajo calor extremo - AFP

Los trabajadores que realizan tareas manuales en el calor pueden desarrollar tolerancia mediante un proceso de aclimatación.

Ésta requiere un aumento gradual de la carga de trabajo diaria.

El primer día de calor intenso, un trabajador debe realizar el 20% de sus tareas habituales. Luego se añade un 20% más cada día para que el cuerpo se adapte de forma segura a la carga de trabajo completa. Una vez aclimatado, el cuerpo puede mantener una frecuencia cardíaca más baja. Más sangre fluye desde los tejidos profundos hacia la piel. Los vasos sanguíneos de la piel se dilatan y liberan calor al exterior.

El cuerpo puede así mantener una temperatura general más baja. También suda más, pero sin perder minerales, como el sodio o el potasio, que ayudan a la función muscular.

Estas adaptaciones no son permanentes: comienzan a disminuir dos semanas después de finalizar la exposición al calor. Por eso, el proceso de adaptación debe repetirse después de una ausencia prolongada del trabajador.

Este procedimiento, junto con otras medidas prácticas, puede proteger a los trabajadores del calentamiento global

Niveau
Cycle 3
Cycle 4
Lycée
Thématique
Langues vivantes
SES
Sciences