



# ¿Cómo evitar que las altas temperaturas afecten a los trabajadores?

**Achs Seguro Laboral entrega recomendaciones para la ola de calor que afectará a la zona central del país.**

Las olas de calor representan un riesgo significativo para la salud de los trabajadores, especialmente en sectores que requieren exposición al aire libre o ambientes de trabajo con altas temperaturas. Considerando además que noviembre tendrá una calurosa despedida, Achs Seguro Laboral se encuentra entregando una serie de recomendaciones para mitigar los efectos de las altas temperaturas.

Héctor González, jefe de estrategia de gestión del riesgo de Achs Seguro Laboral, afirma que "las olas de calor y los efectos del cambio climático son una realidad y entre todos podemos contribuir a mitigar sus

efectos cuidando, por ejemplo, la salud de los colaboradores expuestos a altas temperaturas con medidas concretas que pueden salvar vidas".

En ese sentido, Héctor González entrega los siguientes consejos tanto para empresas como para colaboradores:

Recomendaciones para entidades empleadoras:

- Instalar fuentes de agua potable fresca cerca de las estaciones de trabajo.
- Proporcionar áreas de descanso con climatización o crear áreas de sombra con ventilación adecuada para que los trabajadores puedan realizar pausas de descanso.

- Adaptar los horarios laborales y limitar los tiempos de exposición de los trabajadores al sol directo.

- Limitar o aplazar las tareas que impliquen ejercicio físico durante las horas más calurosas.

- Garantizar el uso de ayudas mecánicas para tareas de manipulación que requieran alta demanda física.

- Evitar las labores en solitario. Optar por el trabajo en equipo para facilitar la supervisión mutua de los trabajadores.

- Consultar periódicamente, durante el verano, el pronóstico meteorológico

para conocer el nivel de alerta regional y adoptar las medidas de prevención.

- Evaluar la adaptación técnica de los puestos de trabajo, considerando por ejemplo la instalación de toldos.

Recomendaciones para trabajadores:

- Tomar sorbos de agua cada 15 minutos. No esperar a sentir sed.

- Aplicar bloqueador solar con frecuencia. Idealmente cada 2 hrs.

- Realiza pausas de descanso con mayor frecuencia en zonas con sombra y ventilación, para que el cuerpo se adapte mejor a las condi-

ciones climáticas.

- En caso de desorientación, respiración acelerada, pulso rápido, mareos o vértigo, náuseas o vómito, dolor de cabeza intenso, calambres o temperatura corporal elevada, informar inmediatamente al supervisor para tomar medidas.

- En lo posible usar ropa holgada, de colores claros y de telas transpirables.

- Usar sombrero y gafas de sol para proteger la cabeza, evitar quemaduras en la piel y prevenir daños en los ojos.