



RISC PER ESTRÉS TÈRMIC II

L'ESTRÉS TÈRMIC PER CALOR

Les exposicions a temperatures elevades són més freqüents que les exposicions a fred intens. Les condicions de treball amb calor generen penúria i perillositat. El o la treballadora està menys alerta, és menys acurat/da i menys eficient, per la qual cosa augmenta el nombre d'accidents.

Quan l'organisme es veu sotmés a una agressió tèrmica intensa, comença a actuar el mecanisme de la **termoregulació**: vasodilatació perifèrica, sudoració...

Si la calor persisteix, es produeix una **aclimatació** ⁽¹⁾. Durant un període d'acimatació, de nou a deu dies ⁽²⁾, els canvis que es produeixen són: augment de la sudoració, disminució de la temperatura corporal i disminució del ritme cardíac. Si algun dels mecanismes termoreguladors falla, poden donar-se una sèrie d'alteracions de menor (síncope per calor) o major gravetat (**colp de calor**), entre d'altres:

- Esgotament per calor
- Enrampades musculars
- Erupcions cutànies
- Infertilitat i trastorns del desenvolupament fetal
- Trastorns de tipus crònic
- L'acalorament o colp de calor

Categoria	Índex calor °C	Possibles problemes fisiològics en cas d'exposició prolongada a la calor i/o activitat física
Perill extrem	> 54	Colp de calor o insolació probable.
Perill	41- 54	Insolació, enrampades musculars i/o possible esgotament. Possible colp de calor.
Alerta extrema	32- 41	Insolació, enrampades musculars i/o possible esgotament.
Alerta	27 - 32	Possible fatiga.

(1) Procés pel qual un organisme s'adapta fisiològicament als canvis en el seu medi ambient. Suposa una disminució del cost fisiològic, que implica una determinada exposició, quan aquesta es repeteix durant diversos dies successius.

(2) El període d'acimatació és variable, però fa una mitjana de 10 dies.

NAPO (1.58 m) : <https://youtu.be/pBfn8RNL1NE>

Font: INVASSAT i "Curso de Salud Laboral". Asunción Calatayud Sarthou i Concepción Cortés Vizcaíno. Tirant lo Blanch.