

Risk A/T® Work

(Riesgo en el trabajo)

“Una onza de prevención vale una libra de curación.” Benjamín Franklin 1736



Nos complace presentar la siguiente edición de **Risk A/T® Work**, un foro dedicado a compartir consejos de control de pérdidas y seguridad con nuestros corredores de seguro y asegurados. **Risk A/T®** es nuestro enfoque patentado de gestión de riesgos que promueve el análisis informado de riesgos con base en dos factores conductuales: la **aptitud** y **tolerancia**.

ACERCA DE NOSOTROS

Sompo International Insurance trabaja a través de una red de distribución mundial de corredores de seguro minoristas y mayoristas y agentes gestores de seguros (MGUs) para proporcionar servicios efectivos y de alta calidad a una amplia gama de clientes, desde grandes multinacionales hasta pequeñas empresas. Ofrecemos diversas capacidades especializadas en una amplia gama de productos y sectores verticales industriales.

Si desea suscribirse a **Risk A/T® Work**, comuníquese con Víctor Sordillo al correo vsordillo@sompo-intl.com

Descargo de responsabilidad: Las recomendaciones y el contenido de este material se proporcionan sólo con fines informativos. Se ofrecen únicamente como un recurso a ser usado junto con su asesor de seguro profesional en el mantenimiento de un programa de control de pérdidas. Sompo International no asume ninguna responsabilidad a causa de la información que contiene este documento.

Para obtener más información, visítenos en: www.sompo-intl.com

Estrés por calor en el lugar de trabajo: más allá de lo básico

Aaron Cameron, CSP, Especialista en Pérdidas por Accidentes, Sompo Global Risk Solutions, acameron@sompo-intl.com

Al irse acercando el verano, todos nosotros necesitamos estar preparados para protegernos del calor! Para muchos, el calor puede ser mucho más que una simple molestia. Al entender los efectos del calor, usted puede disminuir la frecuencia y gravedad de enfermedades asociadas al calor en su lugar de trabajo.

El calor no discrimina, y ciertos grupos de personas como aquellos que trabajan afuera o en interiores calientes, así como las personas de la tercera edad o las que padecen de enfermedades del corazón pueden ser más susceptibles a tener una enfermedad asociada al calor.

¿Qué es el estrés por calor?

El estrés por calor puede definirse como la incapacidad corporal de refrescarse y mantenerse a una temperatura saludable en un entorno caluroso. Las enfermedades que el estrés por calor puede causar son:

Miliaria (sarpullido de calor): Irritación cutánea causada por los conductos sudoríparos que atrapan el sudor bajo la piel.

Calambres por calor: Calambres dolorosos por la falta de sal y de reemplazo de líquidos durante actividades intensas.

Síncope por calor (lipotimia térmica): Desmayo debido al esfuerzo excesivo en el calor, lo que conduce a menor flujo sanguíneo al cerebro.

Agotamiento por calor: Menor sudoración después de sudar en exceso hace que la temperatura central del cuerpo suba a 104°F (40°C), lo que puede causar un golpe de calor si no se trata.

Insolación (golpe de calor): La forma más peligrosa de una enfermedad causada por el calor que se considera una emergencia médica aguda en la cual la temperatura central del cuerpo supera los 104°F (40°C) y puede causar daño cerebral o a otros órganos y de vez en cuando la muerte.

Medidas para evitar el estrés por calor

La vulnerabilidad de los empleados al estrés por calor debería evaluarse, comenzando con una evaluación de riesgos que identifique los factores de riesgo individuales asociados al calor de los empleados. Una vez identificados, la gerencia debe implementar medidas preventivas que pueden ser:

Eliminar o controlar la fuente de calor: Incorporar medidas de diseño en el lugar de trabajo para controlar las fuentes de calor como máquinas (montacargas, mesas elevadoras) para disminuir las demandas físicas del trabajo, barreras aislantes o reflectantes, o sacar el calor con extractores. Si no hay manera de eliminar o reducir el calor, incorpore descansos más frecuentes para tomar agua, instale tecnologías de enfriamiento y adopte otros controles administrativos.

Adaptación del lugar de trabajo: Aclimatar las condiciones laborales calurosas por adelantado puede ayudar mucho para reducir al mínimo los efectos del calor. La exposición gradual al entorno más caluroso a lo largo de un período de 7 a 14 días puede incrementar la tolerancia y disminuir los efectos del estrés por calor. Los trabajadores nuevos podrían necesitar más tiempo para adaptarse.

Capacitación y políticas: Proporciónales capacitación a los empleados sobre las señales y los síntomas que indican estrés por calor y cómo reaccionar a ellos si es que o cuando ocurren en ellos mismos u otros. También debería implementarse y colocarse en un lugar visible una política escrita sobre estrés por calor que resuma las responsabilidades.

Vestimenta: Aliente a los empleados a que vistan ropa adecuada y ligera que permita pasar el aire y utilicen equipo de protección personal.

Si las exposiciones no pueden ser eliminadas porque el calor es simplemente parte del entorno laboral, entonces usted puede emplear algunas medidas prácticas tales como:

Complimiento con el reglamento: Algunos estados tienen normas específicas para el estrés por calor, así que asegúrese de que todo el personal, incluyendo la gerencia, las entienda completamente y cumpla con ellas.

Hidratación: Sin importar qué tanto calor hace, aliente a los empleados a que se hidraten temprano y a lo largo del día. El agua y los electrolitos son la clave para equilibrar nuestros sistemas que regulan el calor. Recuerde a los empleados a que no esperen sentirse sedientos, ¡ya que podría ser demasiado tarde!

Dieta adecuada: Mientras uno se encuentre en entornos cálidos y húmedos, es importante comer alimentos que ayudarán a hidratar el cuerpo pero que contienen pocas calorías como tomates, pepinos, piñas y mangos. Alimentos altos en calorías y cosas como bebidas cafeinadas ricas en proteínas son difíciles de digerir y generan calor metabólico.

Descanso: El sueño ininterrumpido de calidad en un entorno fresco es benéfico para recuperarse debidamente del estrés por calor.

Ritmo de trabajo: Un ritmo de trabajo más duro y rápido genera calor metabólico que necesita controlarse. Siempre que sea posible, permita que los trabajadores disminuyan su ritmo de trabajo.

Un enfoque proactivo que se ocupe de los posibles riesgos del estrés por calor es fundamental para mantener a los empleados sanos y seguros. Por favor diríjase a su especialista en control de riesgos de Sompo International o visite GRSRiskControlQuestions@sompo-intl.com para obtener más información sobre el estrés por calor y cómo reducir sus efectos dentro de su empresa.