



# EL PAPEL DE LA PRENDA DE PROTECCIÓN EN LA PREVENCIÓN DEL ESTRÉS TÉRMICO

Nos estamos aproximando de los meses más calurosos del año, así que, es muy importante tratar la cuestión del estrés térmico y cómo podemos disminuir sus riesgos.

Hay muchos factores que contribuyen al aumento del estrés térmico: altas temperaturas, altos niveles de humedad, mayor exposición al sol, escasez de viento, inadecuación en la hidratación y la falta de descansos programados entre las actividades, principalmente las realizadas en ambientes al aire libre. Otro factor importante es la elección de las prendas de protección, muchas de ellas por ser fabricadas con telas más pesadas y menos confortables que no hacen desaparecer adecuadamente el calor. La implementación adecuada de un Programa de Prendas de Protección combinada a descansos programados, buena hidratación y sombra, disminuye considerablemente la posibilidad de este riesgo.

Seleccionamos cuatro puntos importantes de la contribución del Programa de Prendas de Protección para la reducción del riesgo de estrés térmico:

## 1. Defina su prenda de protección con base a la planificación de sus tareas:

Las prendas de protección primaria y secundaria son fundamentales para proteger a los trabajadores y minimizar los riesgos inherentes a cada local de trabajo. Saber cuándo usar la prenda de protección correcta para protegerse contra los riesgos térmicos es importante para mantener sobre control los factores de estrés térmico. La prenda de protección primaria debe ser usada solamente cuando exista una interacción directa con el riesgo, ya que muchas veces es revestida, voluminosa y no respirable, disminuyendo así el desaparecimiento de radiación del cuerpo y, de esta forma, aumentando la temperatura corporal.

La utilización de la prenda para riesgos primarios debe ser intermitente y por períodos cortos, evitando así el estrés por calor. Si las tareas exigen tiempo prolongado con el EPP primario, la hidratación y el descanso son fundamentales para evitar el estrés térmico.

El uso de prendas de protección secundaria contra potenciales riesgos térmicos provenientes de efectos de arco eléctrico y fuego repentino deben ser ligeras y respirables, ayudando a mantener la temperatura interna estable y protegiendo el cuerpo de la radiación solar, contribuyendo con la reducción de la probabilidad de sufrir estrés por calor, ya que estas prendas son utilizadas en toda la jornada laboral.

## **2. Especifique la prenda ignífuga “AR/FR” más adecuada a su ambiente de trabajo.**

A pesar que las telas 100% algodón que no son “FR” no sean recomendadas para situaciones de riesgo térmico, existen telas que ofrecen protección contra estos riesgos con un grado de comodidad semejante a la del algodón. Telas “FR” avanzadas, son evaluadas positivamente con relación a su respirabilidad, control de la transpiración, permeabilidad del aire y protección a la radiación solar, ayudando en el combate al estrés por el calor. Así, es muy importante especificar una tela ignífuga “AR/FR” adecuada a su ambiente para disminuir ese riesgo.

## **3. Seleccione la prenda ignífuga “AR/FR” de colores claros.**

Prendas de colores oscuros son conocidas por absorber calor, contribuyendo con la elevación de la temperatura corporal y haciendo con que el usuario se quede incómodo. La elección de prendas de colores más claros puede ayudar a mantener al usuario más fresco por más tiempo.

## **4. Dele importancia a la comodidad del usuario**

Si la prenda de protección no es cómoda, es probable que él no la utilice de forma adecuada. Es importante notar que la comodidad es un factor importante en la elección de las prendas ignífugas “AR/FR”. Proveer prendas ignífugas “AR/FR” que atiendan los requisitos de seguridad y proporcionen un cierto nivel de comodidad puede hacer toda la diferencia para un trabajador en el momento en que él más necesite la protección.

Muchos factores pueden afectar el estrés térmico en ambientes calurosos o húmedos, especificar las prendas de protección adecuadas ayudará a aumentar la seguridad de cada trabajador y disminuirá el riesgo de posibles incidentes.

**Nuestro equipo está dispuesto para ayudarlo en estos temas.**

**Entre hoy en contacto con la Westex by Milliken para obtener más informaciones.**