

## CONSEJOS PARA PROTEGER A TUS TRABAJADORES DEL CALOR EXTREMO

— Ante la ola de calor extremo que afecta por estos días a diversas regiones del país, que amenaza con incluso llegar a los 40° en ciertas zonas, expertos en prevención de riesgos laborales de Grupo EULEN entregan sus recomendaciones para evitar complicaciones de salud producto de la exposición a altas temperaturas.

Santiago, 31 de enero 2024

Sin duda este verano el calor extremo está afectando a las personas, y los trabajadores de forma especial están viéndose afectados por sensación de cansancio, insomnio, falta de concentración y disminución de la productividad, deshidratación, dolor de cabeza o sensación de adormecimiento. Esto ocurre porque un ambiente extremadamente caluroso conlleva la acumulación de carga de calor dentro del cuerpo, exigiendo al organismo adaptarse al estrés térmico o calórico.

Por eso, y para disminuir los riesgos de sufrir estos malestares, desde Grupo EULEN expertos en Gestión de Riesgos Laborales recomiendan cumplir las siguientes medidas, especialmente cuando se trabaja al aire libre o en ambientes industriales:

- 1. Permanente hidratación:** Es fundamental evitar la deshidratación y consumir agua cada 20 a 30 minutos (aunque no sienta sed), ya que ésta puede ocasionar somnolencia, fatiga muscular o un golpe de calor. La deshidratación se puede reconocer por la aparición de síntomas como aletargamiento o calambres, dolor de cabeza y falta de concentración.
- 2. Cómo hidratarse:** Para mantener el cuerpo hidratado es fundamental consumir líquidos, pero no cualquiera, idealmente agua, y se deben evitar bebidas carbonatadas, azucaradas, con alcohol o cafeína, pues generan mayor deshidratación.
- 3. Alimentación hidratante:** Se recomienda a los trabajadores que, dentro de lo posible, en estos días de calor extremo prefieran consumir alimentos frescos y ricos en agua, como frutas y verduras, evitando preparaciones muy calientes o de difícil digestión.
- 4. Especial precaución con personas mayores y aquellas con enfermedades crónicas:** Los trabajadores que cuenten con condiciones previas de cuidado, como hipertensión, diabetes u obesidad, deben tener especial precaución de exponerse a altas temperaturas, por lo que la recomendación es resguardarse en lugares que cuenten con una temperatura que oscile entre los 22° y los 25°.

---

Grupo EULEN Chile, inició sus operaciones en el país en el año 2000, y actualmente cuenta con una red de oficinas con cobertura nacional, profesionales técnicos y trabajadores con una vasta experiencia en la implementación y ejecución de servicios, la cual es avalada por estos 19 años de desempeño en el mercado local y más de 50 a nivel internacional, en las áreas de Limpieza, Seguridad, Mantenimiento, Servicios Auxiliares, Sociosanitarios, y en general en cualquier área de la empresa que requiera recursos humanos calificados y no sea el foco del negocio de nuestros clientes.

Actualmente Grupo EULEN Chile cuenta con aproximadamente 9.000 trabajadores repartidos de Arica a Punta Arenas, que prestan servicios a clientes del sector industrial, productivo, comercial, servicios y administración pública.

**5. Espacios ventilados:** Quienes trabajan sin exponerse directamente al sol también deben tomar resguardos, como mantener un lugar de trabajo ventilado e idealmente con elementos que permitan esta ventilación.

**6. Uniforme o ropa adecuada para ambientes calurosos:** Para quienes se exponen a trabajos al aire libre, por ejemplo, se les recomienda utilizar ropa adecuada para este contexto, que idealmente sea de colores claros y fibras naturales (algodón), de manga larga para protegerse de la radiación UV, y evitar telas sintéticas.

**7. Uso de protector solar obligatorio:** Usar protector solar para todos los trabajadores que deban exponerse al sol de forma directa. Lo mismo con el uso de lentes, gorros legionarios o sombreros para quienes lo requieran.

**8. Descanso periódico y evitar horas de mayor temperatura:** Es fundamental que quienes estén expuestos al sol de forma directa, deban realizar pausas de descanso cada 45 minutos para poder regular su temperatura interna y, de paso, ofrecer una pausa mental. Además, es necesario evitar el trabajo al exterior en las horas de mayor temperatura u “horarios centrales”, es decir desde el mediodía hasta las 15 horas.

**9. Contenedor con hielo:** Es recomendable también, como medida de emergencia, mantener en el lugar de trabajo un contenedor (o cooler) con hielo disponible, el cual pueda ser utilizado en casos graves con el objetivo de realizar un enfriamiento rápido.

**10. Traslado a un centro de salud:** Ante cualquier síntoma de deshidratación o confusión mental, se recomienda asistir de forma inmediata al centro de salud más cercano, de manera de poder evitar un golpe de calor o alteraciones graves en nuestro organismo.

Seguir estas medidas hace la diferencia y así podemos evitar lesiones producto del calor extremo que afecta por estos días al país.

---

Grupo EULEN Chile, inició sus operaciones en el país en el año 2000, y actualmente cuenta con una red de oficinas con cobertura nacional, profesionales técnicos y trabajadores con una vasta experiencia en la implementación y ejecución de servicios, la cual es avalada por estos 19 años de desempeño en el mercado local y más de 50 a nivel internacional, en las áreas de Limpieza, Seguridad, Mantenimiento, Servicios Auxiliares, Sociosanitarios, y en general en cualquier área de la empresa que requiera recursos humanos calificados y no sea el foco del negocio de nuestros clientes.

Actualmente Grupo EULEN Chile cuenta con aproximadamente 9.000 trabajadores repartidos de Arica a Punta Arenas, que prestan servicios a clientes del sector industrial, productivo, comercial, servicios y administración pública.

---

**Para más información:**

Felipe Indo  
Comunicaciones  
e-mail: Felipe.indo@grupostrategika.cl

Tlf. +56998707588  
Grupo EULEN Chile  
[www.eulen.cl](http://www.eulen.cl)