

Trabajar en las calles afrontando el cambio climático

Guía para comerciantes en vía pública de Lima

Con el cambio climático que está afectando el mundo, debemos estar preparados para que nuestras condiciones de trabajo sean más seguras y saludables.

En 2023 tuvimos las temperaturas más altas de los últimos sesenta años. Según el Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología del Perú, SENAMHI, este verano 2024, el Niño Costero traerá temperaturas más altas que las que solemos tener.

Perú está entre los países más vulnerables al impacto del cambio climático por su ubicación, por la diversidad de climas y por las características de su territorio.

Largas jornadas de trabajo bajo el sol intenso, con temperaturas altas, tienen impacto en nuestra salud.

Nuestro cuerpo necesita mantenerse a una temperatura de aproximadamente 37°C. Cuando tenemos mucho calor, el cuerpo tiene que esforzarse para mantenerse fresco. Si no logra enfriarse por sí solo, puede sufrir agotamiento por calor o, aún más grave, tener un **golpe de calor**.

Hay factores que pueden aumentar el riesgo: edad avanzada, diabetes, enfermedades cardiovasculares, pulmonares y renales, estar haciendo algún tratamiento médico, tener alguna prótesis, estar cursando un embarazo, etc.

El trabajo en las calles no tiene protección frente al calor, ya que no hay áreas verdes suficientes para dar sombra, ni servicios públicos adecuados, ni protocolos de salud a nivel municipal o local.

Los riesgos del calor para quienes trabajan en vía pública



Cuando la temperatura corporal aumenta rápidamente, el mecanismo para regularse es el sudor. Si la sudoración falla, nuestro cuerpo ya no puede enfriarse. Nuestra salud puede agravarse rápidamente. La temperatura corporal puede elevarse a 40°C o más, en solo 10 a 15 minutos.

Existe el **agotamiento por calor**. De no aliviar sus síntomas, puede convertirse en un **golpe de calor**, que afecta al corazón, riñones y cerebro y puede ser mortal.

Estar expuestos al calor puede enfermarnos y los síntomas que produce deben atenderse inmediatamente.



Agotamiento por calor: **URGENTE** atender estos síntomas

- 1 Respiración agitada (similar a como respiramos al parar de correr, jadeando)
- 2 Latidos de corazón muy rápidos (taquicardia)
- 3 Dolor de cabeza, malestar general
- 4 Piel caliente y seca
- 5 Sensación de fiebre. Puede llegar a una fiebre mayor de 39°C



¿Qué hacer?

- 1 Coméntale a una compañera o compañero cómo te sientes para que esté pendiente si no mejoras y se pueda cuidar tu puesto mientras te recuperas.
- 2 Muévete a un lugar bajo sombra, fresco y ventilado donde recuperarte. Descansa el tiempo que necesites, retira el exceso de ropa, inclusive medias y zapatos. Si puedes ir a un lugar con aire acondicionado (centro comercial, agencia bancaria, etc), hazlo.
- 3 Echa agua fría directamente (o con un paño o toalla mojada) en la cabeza, frente, cuello, axilas, ingles. Son zonas con pliegues donde el cuerpo se enfría más rápido. Si estás en casa, puedes ducharte o sumergirte en agua fresca.
- 4 Bebe agua continuamente, PERO de a poco, lentamente.
- 5 Si no te recuperas, busca atención en el centro de salud más cercano.

Golpe de Calor:

EMERGENCIA buscar
ATENCIÓN MÉDICA inmediata



- 1 Desorientación, confusión, delirio
- 2 Convulsiones
- 3 Pérdida de conciencia, desmayo
- 4 Pupilas dilatadas
- 5 Falta de sudoración

¿Qué hacer?

Busca atención médica con urgencia. Hasta que te atienda el médico, enfría el cuerpo lo más posible, mojándolo y echándole aire, incluso poniendo hielo en cuello, axilas e ingles para enfriar. También se puede mojar una sábana con agua fría y envolverse en ella.

¿Cómo prevenir que esto pase?

1. Hidratación constante

- Toma agua, de a poco y constantemente.
 - Evita las bebidas que no contribuyen a hidratarte como las bebidas que tienen mucha azúcar o cafeína.
 - El azúcar de las gaseosas, helados o chups hace trabajar más el corazón, el hígado y los riñones.
 - La mayoría de bebidas gaseosas contienen cafeína (como el café) que hace trabajar más los riñones y nos deshidratan.
 - Las bebidas con alcohol aceleran aún más la deshidratación.
 - Lo mejor es **tomar solo agua**.
 - Lleva una botella o tomatodo con agua mientras trabajas.
- Refresca tu cabeza y cuello con frecuencia, echándole agua fría directamente o mediante una toalla húmeda mientras estás expuesto o expuesta al sol y al calor.

2. Vestimenta adecuada

- Usa ropa suelta, de preferencia de algodón y de colores claros para reflejar la luz solar hacia afuera. El color blanco es el que más refleja, el color negro es el que concentra la luz solar.
- Utiliza sombreros de ala ancha, gorros, sombrillas, abanicos.
- Usa lentes de sol, de preferencia que tengan protección de radiación ultravioleta (UV).

3. Protección solar

- Usa bloqueador solar con un alto factor de protección, especialmente en las zonas del cuerpo donde el sol cae directamente.
- Vuelve a echarte bloqueador solar después de sudar mucho o después de refrescarte con agua. Ponte bloqueador cada tres horas.

4. Horarios adecuados

- SENAMHI recomienda reducir la exposición al sol en horas de máxima radiación, entre 10:00 a.m. y 04:00 p.m.
- Realiza las tareas pesadas y que necesitan más esfuerzo físico durante las horas de menos calor.
- Los niños y niñas, así como las personas adultas mayores, son más vulnerables. Evita su exposición al sol. Deben tomar agua constantemente, aunque no expresen tener sed.

5. Cuidado de alimentos:

- Evita comidas con mucha grasa o que sean pesadas para digerir, es mejor comer más frutas y verduras frescas, lavándolas bien de antemano.
- Evita el consumo de alimentos que puedan estropearse fácilmente fuera de la refrigeradora (como preparados con huevo, mayonesa, o salsas que requieran refrigeración).

Recomendaciones

- Comenta con tus compañeras y compañeros de trabajo los riesgos relacionados con el calor, sus efectos y las medidas que pueden tomar para estar preparados.
- Ten identificado el centro de salud más cercano al que puedan acudir si fuese necesario.
- Ten identificados lugares más frescos donde poder descansar del calor en caso necesario: locales comerciales con aire acondicionado (bancos, centros comerciales), y lugares con mejor ventilación o bajo sombra.
- Comparte tus datos personales con alguien de tu confianza, por ejemplo, los medicamentos que tomas, los tratamientos médicos que sigues, si tienes alguna alergia, para que puedan informar al personal médico en caso de que tú necesites atención.
- Organiza turnos con tus compañeras y compañeros para atender a quienes se sientan mal y cuidar los puestos de venta.
- Ajusta los horarios de trabajo a los que son de menos calor para el público. Explica a la autoridad que el trabajo es más difícil bajo este clima, y que tratas de proteger a los trabajadores y trabajadoras y a la ciudadanía.
- Asegúrate de tener acceso a agua durante tus jornadas de trabajo, de modo que tengas suficiente agua para tomar, para refrescar tu cuerpo y para tu trabajo.
- Sigue los reportes de clima oficiales así tomarás decisiones informadas también sobre qué vender y cómo conservar tus productos.

Servicio Nacional de Meteorología
e Hidrología del Perú SENAMHI



Pronóstico del tiempo:
(01) 265 8798
(01) 996 369 766

¡Cuidemos nuestra salud!