

# TRABAJOS CON ALTAS TEMPERATURAS

Los trabajos realizados en épocas calurosas pueden suponer situaciones de riesgo importante con consecuencias graves o muy graves e incluso mortales para el personal, debido a las altas temperaturas soportadas durante la realización de las tareas habituales.

El **calor** es un peligro para la salud. El cuerpo humano, para poder funcionar con normalidad, necesita mantener una temperatura en torno a los 37°C. Por encima de 38°C se podrán producir daños a la salud y a partir de los 40,5°C la muerte.

El aumento de la temperatura corporal puede ser debido a factores ambientales (temperatura, humedad, carga solar y velocidad del aire) o al trabajo físico realizado.

El **riesgo de estrés térmico** para una persona expuesta a un ambiente caluroso depende de la producción de calor de su organismo como resultado de su actividad física y de las características del ambiente que le rodea, que condiciona el intercambio de calor entre el ambiente y su cuerpo. Cuando el calor generado por el organismo no puede ser emitido al ambiente, se acumula en el interior del cuerpo, aumentando la temperatura y finalmente produciendo daños.

Los factores de riesgo que hay que controlar son:

- ⇒ El tiempo de exposición (duración del trabajo)
- ⇒ Factores personales: edad, forma física, medicación, patologías, sobrepeso, consumo de alcohol, drogas, falta de aclimatación,...

## GOLPE DE CALOR

Consiste en el efecto más grave que puede experimentar el cuerpo cuando se ve expuesto a situaciones de calor intenso.



## SINTOMAS DEL GOLPE DE CALOR

- ⇒ Fatiga, sed intensa y falta de sudoración
- ⇒ Piel seca y caliente (hasta 40°C)
- ⇒ Vértigos y mareos
- ⇒ Palidez
- ⇒ Confusión mental
- ⇒ Náuseas y vómitos
- ⇒ Palpitaciones
- ⇒ Dificultad respiratoria
- ⇒ Calambres
- ⇒ Convulsiones

## COMO ACTUAR FRENTE A UN GOLPE DE CALOR

1. Avisa a los servicios de urgencias
2. Colocar a la persona en un lugar fresco y sombreado
3. Intenta enfriarlo rápidamente por cualquier método disponible: duchas, mangueras, compresas de agua fría especialmente en la frente y las muñecas
4. Abanica a la víctima para intentar reducir su temperatura corporal
5. No intentes controlar las convulsiones de la víctima, son un mecanismo de defensa para eliminar el calor
6. Elevar la cabeza de la víctima sobre un material blando para evitar golpes contra el suelo en caso de convulsiones.

# MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE AL CALOR

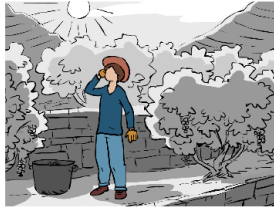
(Aplicables del 21/06 al 22/09)

⇒ Evitar realizar las tareas de mayor esfuerzo físico en horario de máxima carga solar (13.00 a 18.00), así como las tareas pesadas, peligrosas y en solitario.



⇒ Utilizar ropa amplia, ligera y transpirable.

⇒ Evitar la exposición solar directa sobre cabeza y cuerpo (ropa, casco/gorro o sombrero y crema de protección solar).



⇒ Nunca ingerir alcohol ni drogas. Evitar tomar café o bebidas con cafeína.

⇒ Beber agua o bebidas isotónicas con frecuencia aunque no se tenga sed para reponer agua y las sales perdidas al sudar.



⇒ Autorregular las pausas en el trabajo. En caso de encontrarse mal, cesar la actividad y descansar en un lugar fresco o a la sombra. La empresa recomienda dividir los descansos únicos en dos partes entre el 21 de junio y el 22 de septiembre.

⇒ No realizar comidas copiosas. Tomar sal en las comidas.

⇒ Habilitar lugares de descanso frescos o a la sombra con previsión de bebidas y posibilidad de refrescarse.



# PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES FRENTE AL CALOR

