



	FICHA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS	Código	FIR-26
	AMBIENTES TÉRMICOS EXTREMOS	Versión	1
		Página	1 de 3


RIESGOS	ESTRÉS TÉRMICO POR CALOR RADIACIÓN SOLAR CAÍDAS AL MISMO Y A DISTINTO NIVEL POR DESMAYOS	
	ESTRÉS TÉRMICO POR FRÍO RESBALONES EN LUGARES HÚMEDOS O CONGELADOS	


ESTRÉS TÉRMICO POR CALOR

<ul style="list-style-type: none"> - El estrés térmico por calor resulta especialmente peligroso en los trabajos al aire libre como pueden ser los de jardinería, reparaciones en cubiertas, etc. ya que al tratarse de una situación peligrosa que fundamentalmente se da en los días más calurosos del verano se podría subestimar este riesgo. - El efecto más grave de la exposición a situaciones de calor intenso es el golpe de calor. 	
---	---

MEDIDAS PREVENTIVAS

<ul style="list-style-type: none"> - Limitar las tareas pesadas que requieran un gasto energético elevado. - Proporcionar agua potable en las proximidades de los puestos de trabajo. - Habilitar zonas de sombra o locales con aire acondicionado para el descanso de los trabajadores. - Instalar ventiladores, equipos de climatización, persianas, estores y toldos para disminuir la temperatura en caso de locales cerrados. - Permitir al trabajador, en la medida de lo posible, adaptar su propio ritmo de trabajo. 	
---	--

<ul style="list-style-type: none"> - Limitar el tiempo o la intensidad de la exposición, haciendo rotaciones de tarea siempre que haya sitios con menor exposición que lo permitan. - Planificar las tareas más pesadas en las horas de menos calor, adaptando, si es necesario, los horarios de trabajo. - Considerar que es necesario un periodo de 7 a 15 días para que el trabajador se aclimate al calor. Cuando se deja de trabajar en condiciones calurosas durante periodos como las vacaciones o bajas laborales, es necesario volver a aclimatarse al incorporarse de nuevo al trabajo. - Aumentar la frecuencia de las pausas de recuperación (cada hora, por ejemplo). 	
--	---

<ul style="list-style-type: none"> - Procurar vestir con ropas amplias, de tejido ligero y colores claros. Proteger la cabeza con gorra o sombrero. Hacer uso de crema de protección solar. - Evitar el trabajo individual, favoreciendo el trabajo en equipo para facilitar la supervisión mutua de los trabajadores. - Informar a los trabajadores sobre los riesgos relacionados con el calor, sus efectos y las medidas preventivas y de primeros auxilios que hay que adoptar. - Verificar las condiciones meteorológicas de forma frecuente. - Además de la web de AEMET, en la Comunidad de Madrid se encuentra información actualizada sobre alertas por calor en la web "Calor y Salud" a través del link: https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/calor-salud 	
--	---

	FICHA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS	Código	FIR-26
	AMBIENTES TERMICOS EXTREMOS	Versión	1
		Página	2 de 3

SÍNTOMAS DE UN GOLPE DE CALOR

Síntomas Generales:	Temperatura interna superior a 40,6 °, taquicardia, respiración rápida, cefalea, náuseas y vómitos.	
Síntomas Cutáneos	Ausencia de sudoración Pupilas dilatadas Piel seca y caliente	
Síntomas neurosensoriales	Confusión y convulsiones Pérdida de consciencia	

ACTUACIÓN EN CASO DE UN GOLPE DE CALOR

<ul style="list-style-type: none"> - Colocar al trabajador en una zona a la sombra y en un ambiente frío, a ser posible. - Debe desvestirse al trabajador y se recomiendan duchas con agua fría (15-18°C). - Si el trabajador está consciente, suministrarle agua fría para beber. Si está inconsciente, colocarlo en posición recostado sobre un lateral de su cuerpo, con la cabeza ligeramente ladeada, el brazo inferior atrás, extendido, el superior flexionado hacia adelante y arriba y las piernas flexionadas, más la superior que la inferior. - Otra posibilidad es cubrir el cuerpo con toallas húmedas, en combinación con un ventilador eléctrico o un dispositivo similar, para que la temperatura del cuerpo disminuya algo más. - Contacte con un médico y trasladar al paciente al hospital lo más pronto posible. 	
--	--

ESTRÉS TÉRMICO POR FRÍO

<ul style="list-style-type: none"> - En el ámbito laboral existen varios puestos de trabajo que implican la realización de tareas en ambientes fríos, debidos a trabajos que se realizan a la intemperie como pueden ser reparaciones o mantenimiento de las instalaciones exteriores o trabajos en cámaras frigoríficas y de congelación. - El efecto más grave de la exposición a situaciones de frío intenso es la hipotermia. 	
---	--

MEDIDAS PREVENTIVAS

<p>Organización del trabajo en actividades que se desarrollan en el exterior:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Planificar las actividades en exteriores considerando la previsión meteorológica (temperatura, humedad relativa, velocidad del aire, lluvias, etc.). - Además de la web de AEMET, en la Comunidad de Madrid se encuentra información actualizada sobre alertas por frío en la web "Frío y Salud" a través del link: https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/frio-salud - Instalar un sistema de comunicación y control de los equipos expuestos y siempre que sea posible, favorecer el trabajo entre 2 personas. - Considerar medidas específicas para los trabajadores que puedan realizar tareas en solitario y aislados. 	
<p>Medidas preventivas personales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Para la reducción de la pérdida de calor: uso de ropa de protección adecuada (en la que se tengan en cuenta, aislamiento térmico, protección frente a la humedad y permeabilidad al aire) y que cumpla con requisitos ergonómicos de trabajo (movilidad, destreza, etc.), protección de lugar de trabajo y control del tiempo de exposición. - La ropa debe cambiarse cuando se encuentre húmeda debido a que se disminuye su capacidad aislante. - Incremento de la producción interna de calor debido al trabajo muscular. - Establecimiento de pausas para calentarse en una zona habilitada (son preferibles pausas largas y menos frecuentes, que cortas y frecuentes). 	<p>OBLIGATORIO USO DE ROPA DE FRÍO</p>

	FICHA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS	Código	FIR-26
	AMBIENTES TERMICOS EXTREMOS	Versión	1
		Página	3 de 3

Medidas preventivas en cámaras frigoríficas y de congelación.

- Permitir la apertura de las puertas de las cámaras frigoríficas desde el interior en cualquier circunstancia.
- Verificar regularmente el buen funcionamiento de los dispositivos de seguridad.
- Seleccionar materiales para el suelo adaptados al frío para evitar el riesgo de resbalar y también prevenir la formación de escarcha en el suelo utilizando por ejemplo secadores de aire.
- Cuando no se haya podido eliminar el riesgo según lo indicado en el punto anterior utilizar calzado antideslizante.



SÍNTOMAS DE HIPOTERMIA

Síntomas Generales	Disminución del ritmo respiratorio Disminución de la frecuencia cardiaca Temblor incontrolable	
Síntomas Cutáneos	Piel pálida y fría	
Síntomas neurosensoriales	Confusión Somnolencia Debilidad Pérdida de coordinación	

ACTUACIÓN EN CASO DE HIPOTERMIA

- ✓ Ante una hipotermia se debe avisar a un médico y servicios de emergencia.
- ✓ Llevar al trabajador a un lugar con temperatura apropiada y quitarle la ropa mojada si es el caso.
- ✓ Se debe cubrir la cabeza y el cuello de la persona para ayudar a retener el calor corporal.
- ✓ Dar de beber a la víctima bebidas calientes y suaves (sin cafeína o alcohol), siempre y cuando no esté perdiendo el conocimiento.
- ✓ Estar junto a la víctima, comprobando los signos vitales, hasta que lleguen los servicios de emergencia o evacuar a un centro médico, si es posible.
- ✗ No se debe usar calor directo, como agua caliente, almohadillas eléctricas ni lámparas de calor.



EQUIPOS DE PROTECCION INDIVIDUAL

Estrés térmico por calor	Exposición al frío
<ul style="list-style-type: none"> • CREMA DE PROTECCIÓN SOLAR 	<ul style="list-style-type: none"> • GUANTES, ROPA DE PROTECCIÓN FRENTE AL FRÍO • CALZADO CON SUELA ANTIDESLIZANTE
<p>USO OBLIGATORIO DE CREMA PROTECTORA</p>	<p>USO OBLIGATORIO DE GUANTES USO OBLIGATORIO DE CHAQUETA DE PROTECCION CONTRA EL FRIO USO OBLIGATORIO DE CALZADO ANTIDESLIZANTE</p>