

RIESGOS	ESTRÉS TÉRMICO POR CALOR RADIACIÓN SOLAR CAÍDAS AL MISMO Y A DISTINTO NIVEL POR DESMAYOS	
	Golpe de calor. Insolación. Calambres musculares.	

TRABAJADORES EXPUESTOS A ALTAS TEMPERATURAS

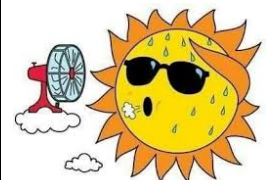
- Una exposición del trabajador de forma continuada a temperaturas elevadas, tanto en trabajos interiores como en el exterior, puede tener serias consecuencias.
- Algunas de las tareas que se desarrollan de forma habitual en exteriores (jardinería, mantenimiento...) se ven directamente afectadas por estas altas temperaturas.
- Existen, de igual forma, otros trabajos que se realizan durante todo el año en interiores y que deben tener en cuenta las condiciones ambientales (trabajos en cocinas, lavanderías, zonas de plancha y en general, en lugares cerrados y poco ventilados).



EFFECTO DE LAS ALTAS TEMPERATURAS

- 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 estrés térmico por calor no es un efecto patológico que el calor puede originar en los trabajadores, sino la causa de los diferentes efectos patológicos que se producen cuando se acumula excesivo calor en el cuerpo.
- Los parámetros que permiten controlar y determinar la sobrecarga térmica son: la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca y la tasa de sudoración.
- 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. El efecto más grave de la exposición a situaciones de calor intenso es el golpe de calor.



MEDIDAS PARA MEJORAR EL AMBIENTE TERMICO

- Limitar las tareas pesadas que requieran un gasto energético elevado.
- En exterior, evitar las actividades físicas intensas en las horas más calurosas.
- Disponer de agua potable no demasiado fría en las proximidades de los puestos de trabajo, de manera que se pueda beber con frecuencia.
- Evitar comidas copiosas, bebidas alcohólicas y azucaradas, así como café y té, ya que favorecen la deshidratación del cuerpo.
- Instalar apantallamientos con superficie reflectora, colores claros y acabado brillante, al menos en la superficie enfrentada al foco de calor radiante.
- Instalar ventiladores, equipos de climatización, persianas, estores y toldos para disminuir la temperatura en caso de locales cerrados.
- Situar, en la medida de lo posible, los puestos de trabajo lejos de superficies radiantes.
- Habilitar zonas de sombra para el descanso de los trabajadores, cuando no se disponga de otras medidas y se trabaje en el exterior.




	FICHA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS	Código	FIR-39
	PREVENCIÓN FRENTE A ALTAS TEMPERATURAS EN LOS CENTROS DE TRABAJO	Versión	2
		Página	2 de 2

MEDIDAS ORGANIZATIVAS

<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. – Aumentar la frecuencia de las pausas de recuperación (cada hora, por ejemplo). – Planificar las tareas más pesadas en las horas de menos calor, adaptando, si es necesario, los horarios de trabajo. – Evitar el trabajo individual, favoreciendo el trabajo en equipo para facilitar la supervisión mutua de los trabajadores. – 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. Considerar que es necesario un periodo de 7 a 15 días para que nos aclimatemos al calor. – Los trabajadores especialmente sensibles (embarazadas, mayores de 55 años, con problemas cardiovasculares, renales, respiratorios, diabetes u obesidad) deberán comunicar su situación con objeto de controlar o limitar su exposición o bien adoptar medidas de protección suplementarias. 	
---	---


MEDIDAS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

<ul style="list-style-type: none"> – Utilizar ropa de trabajo de tejidos ligeros, colores claros y transpirables, así como gorra o sombrero. – Hacer uso de crema de protección solar. – Las gafas para la protección de los ojos serán de las que garanticen que absorben la luz ultravioleta. 	
--	--


MEDIDAS DE FORMACIÓN/INFORMACIÓN

<ul style="list-style-type: none"> – 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 	<p style="color: #c00000; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">!No te quemes, protégete del calor!</p>
--	---

SÍNTOMAS DE UN GOLPE DE CALOR

Síntomas Generales:	<ul style="list-style-type: none"> – Temperatura interna superior a 40,6 ° – Taquicardia, respiración rápida – Cefalea, náuseas y vómitos. 	
Síntomas Cutáneos	<ul style="list-style-type: none"> – Ausencia de sudoración – Pupilas dilatadas – Piel seca y caliente 	
Síntomas neurosensoriales	<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	
---	---