

Medidas preventivas

Trabajador

- **Protégete** del sol con **gorras, gafas y cremas solares**.
- **Toma agua** para contrarrestar las pérdidas producidas por transpiración (agua no carbónica).
 - No tomes alcohol y evita las bebidas estimulantes o muy azucaradas.
 - Aconsejable consumo bebidas isotónicas.
 - Bebe antes de sentir sed.
- Haz **comidas ligeras**.
 - Evita comida con mucha grasa. (muchas calorías y eleva la temperatura corporal).
 - Evita comidas muy calientes que proporcionan más calor al organismo.
 - Alimentarse a base de alimentos vegetales naturales (ensaladas, frutas o verduras).
- Usa **ropa ligera** y de **colores claros**.
 - No quitar la camisa (retiene la humedad necesaria para la autorregulación).
 - El casco protege también del sol.
- Haz **pausas y descansa** a la sombra.
- **Dúchate y refréscate** al finalizar el trabajo.



Empresario

- Tomará **medidas adecuadas de protección** frente a fenómenos meteorológicos adversos **sustentadas en una evaluación de riesgos** que tenga en cuenta las características de la tarea y las individuales de las personas trabajadoras.
- **Informa/forma** sobre este riesgo, efectos, medidas preventivas y primeros auxilios.
- Reduce el exceso de temperatura en los centros y **favorece la ventilación natural o con ventiladores**.
- Adapta el horario y carga de trabajo al calor del sol: **Tareas de más esfuerzo en horas menos calor**.
- Modifica procesos para eliminar o reducir el esfuerzo físico excesivo.
- **Establece rotaciones** para reducir tiempo de exposición. Evita puestos permanentes bajo el sol, instala toldos u otros medios para crear sombra.
- **Favorece** que el personal adapte **su propio ritmo de trabajo**. Planifica la aclimatación del personal nuevo, que vuelve de vacaciones o de baja.
- **Proporciona** al personal **agua fresca** abundante y **sitios de descanso frescos**, cubiertos o a la sombra.
- **Programar pausas** frecuentes en zonas de descanso más frescas y con sombra.
- Dota a tus trabajadores de **ropa de trabajo transpirable, amplia y ligera**.

Riesgos de las altas temperaturas

La exposición a altas temperaturas aumenta la **probabilidad** de tener **accidentes de trabajo**, puede **agrarar dolencias** previas, y puede causar **importantes daños para la salud**:

Agotamiento por calor: Puede desembocar en golpe de calor.

Deshidratación: Pérdida excesiva de agua, debido a que se suda mucho y no se repone el agua perdida.

+39°
X

Golpe de calor: Pérdida de la capacidad de sudoración, como consecuencia de una deshidratación completa del organismo, que produce un aumento de la temperatura corporal superior a 39°C por fallo del sistema de termorregulación fisiológica. Aumenta la posibilidad de sufrir graves daños dado que muchos órganos corporales dejan de funcionar correctamente a estas elevadas temperaturas, con peligro de muerte. El cerebro es especialmente sensible, pudiendo llegar a sufrir daños irreversibles, en casos muy extremos.

Erupciones cutáneas: Irritación que puede infectarse, produciendo picores intensos y molestias que dificultan el trabajo y el descanso.

Síncope por calor: Desvanecimiento que puede ocurrir al estar de pie e inmóvil durante mucho tiempo en sitio caluroso, al no llegar suficiente sangre al cerebro.

Calambres: Pérdida excesiva de sales, debido a que se suda mucho o se beben grandes cantidades de agua sin sales para reponer dicha pérdida.

Golpe de calor

¿Cuáles son los síntomas?

Taquicardia

Tensión arterial elevada o baja

Respiración rápida y débil

Piel caliente y seca, con cese de sudoración

Mareo, desorientación, Irritabilidad o confusión

Posible desmayo o pérdida del conocimiento

Factores individuales de riesgo

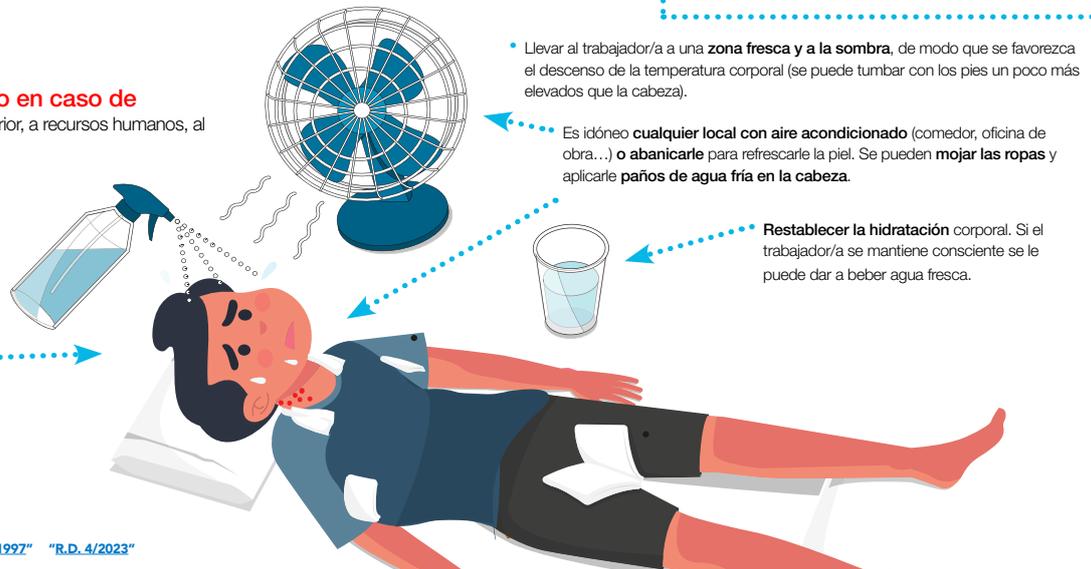
- Condición física.
- Antecedentes médicos.
- Ingesta de medicamentos.
- Consumo de sustancias o exceso de cafeína.
- Sobrepeso.
- Edad avanzada.
- Falta de descanso tras la jornada laboral.
- Alteraciones del sistema nervioso central.

¿Qué debemos hacer?

Avisar mediante el canal indicado en caso de accidente (al mando inmediatamente superior, a recursos humanos, al servicio de prevención, al servicio médico...)

No abandonar en ningún caso a la persona afectada hasta la llegada de las personas capacitadas para atenderle.

- Si la persona afectada **sufre convulsiones**, **no trates de bloquearlas**, ya que al ser movimientos musculares incontrolados debido a un fallo en el sistema nervioso, **se podrían producir lesiones importantes**. Además, es conveniente que coloques algún **objeto blando** (ropa, cojín, etc.) **debajo de su cabeza** para evitar que se golpee contra el suelo.



• Llevar al trabajador/a a una **zona fresca y a la sombra**, de modo que se favorezca el descenso de la temperatura corporal (se puede tumbarse con los pies un poco más elevados que la cabeza).

• Es idóneo **cualquier local con aire acondicionado** (comedor, oficina de obra...) o **abanicarle** para refrescarle la piel. Se pueden **mojar las ropas** y aplicarle **paños de agua fría en la cabeza**.

• **Restablecer la hidratación corporal**. Si el trabajador/a se mantiene consciente se le puede dar a beber agua fresca.