

## RIESGOS GENERALES

Los trabajos al aire libre realizados en épocas estivales pueden suponer situaciones de riesgo importante con consecuencias graves o muy graves e incluso, mortales para el trabajador 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 **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.

## La radiación solar puede producir cáncer de piel

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.

Un exceso de calor en el organismo también puede agravar dolencias previas (enfermedades cardiovasculares, respiratorias, renales, cutáneas, diabetes, etc.).

## Los riesgos generados por estrés térmico debidos al calor, pueden presentarse de repente y las consecuencias pueden ser irreversibles

Los factores de riesgo que hay que controlar son:

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

La **aclimatación al calor** es el mecanismo por el cual el organismo es capaz de adaptarse a las distintas temperaturas por medio de repetidas exposiciones, permitiendo de esta manera una mejor tolerancia al calor.

Es un proceso gradual y dura entre 1 y 2 semanas.

En ausencias prolongadas, entorno a un mes, se pierde la aclimatación al calor.

## CONSECUENCIAS DEL CALOR

- ❖ Golpe de calor.
- ❖ Insolación.
- ❖ Calambres musculares.
- ❖ Colapso por calor.

## GOLPE DE CALOR

Es el cuadro médico grave que se produce cuando el cuerpo es incapaz de regular su propia temperatura y se produce una situación de desajuste térmico ( $T^a$  máxima crítica > 42°C).

Los síntomas son:

- ❖ Taquicardia.
- ❖ Tensión arterial variable.
- ❖ Irritabilidad.
- ❖ Confusión.
- ❖ Alteraciones del sistema nervioso central.
- ❖ Respiración rápida y débil.
- ❖ Disminución de sudoración.
- ❖ Piel caliente, roja y seca.
- ❖ Desmayo.

## ¿CÓMO ACTUAR FRENTE A UN GOLPE DE CALOR?

- ❖ Colocar al afectado en zona de sombra.



- ❖ Enfriarlo rápidamente por cualquier método disponible: duchas, mangueras, compresas de agua fría, abanicándolo, etc.
- ❖ Cuando la temperatura corporal se encuentre por encima de 40,5°, se debe pedir ayuda médica de urgencia.

## MEDIDAS PREVENTIVAS PARA TRABAJOS A LA INTEMPERIE EN VERANO

- ❖ Conocer la previsión meteorológica de las olas de calor y el plan de prevención previsto por la Comunidad Autónoma.
- ❖ Durante las olas de calor, intensificar la adopción de las medidas preventivas.
- ❖ Evitar realizar las tareas de mayor esfuerzo físico en horario de máxima carga solar (de 14:00 a 17:30), así como las tareas pesadas, peligrosas y en solitario.



- ❖ Acordar una jornada de trabajo racional, en verano, con el fin de evitar las horas de más calor.
- ❖ 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 el café o las bebidas con cafeína.

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



- ❖ No realizar comidas copiosas y con grasa. Tomar sal en las comidas.
- ❖ Autorregular las pausas en el trabajo. En caso de encontrarse mal, cesar la actividad y descansar en lugar fresco.
- ❖ Adaptar el ritmo de trabajo a la tolerancia al calor.
- ❖ Habilitar lugares de descanso frescos o a la sombra con previsión de bebidas y duchas.



En caso de emergencia médica, llama de manera urgente al **112**

© FREMAP  
Ctra. de Pozuelo nº 61  
28222 Majadahonda (Madrid)

## PROTECCIÓN FRENTE AL CALOR EN TRABAJOS A LA INTEMPERIE



 **DIPUTACIÓN DE CÁCERES**

  
**FREMAP**  
Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 61

 GOBIERNO DE ESPAÑA  
 MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL  
 SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL  
DIRECCIÓN GENERAL DE ORGANIZACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL  
PLAN DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2021