

## Trabajar con altas temperaturas

La exposición a altas temperaturas a la intemperie, puede causar diversos efectos sobre la salud:

- *Deshidratación y agotamiento por calor*, por pérdida de líquidos y alteraciones del sistema nervioso (con síntomas como dolor de cabeza, cansancio, irritabilidad, hipotensión, taquicardia e hiperventilación).
- *Calambres musculares*, debido a la pérdida de sales (generan espasmos en extremidades y abdomen).
- *Erupciones en la piel por sudor*, **quemaduras** debidas las radiaciones solares y **cáncer de piel**.
- *Golpe de calor*, trastorno grave producido cuando el organismo no es capaz de eliminar más calor del que genera o absorbe.

## Golpe de calor

Cuando el organismo no es capaz de eliminar más calor del que genera o absorbe, se supera la temperatura corporal de los 40 °C. Por encima de los 40,5 °C, el cuerpo humano es incapaz de regularse produciéndose un desajuste térmico.

***El golpe de calor puede poner en riesgo la vida.***

***Los síntomas pueden presentarse repentinamente y tener consecuencias irreversibles***

### GOLPE DE CALOR

SÍNTOMAS GENERALES	<ul style="list-style-type: none"><li>• Temperatura interna &gt; 40,6 °C</li><li>• Taquicardia</li><li>• Respiración rápida</li><li>• Cefalea</li><li>• Náuseas y vómitos</li></ul>
SÍNTOMAS CUTÁNEOS	<ul style="list-style-type: none"><li>• Piel seca, roja y caliente</li><li>• Reducción/ausencia de sudoración</li></ul>
SÍNTOMAS NEUROSENSORIALES	<ul style="list-style-type: none"><li>• Confusión y convulsiones</li><li>• Pérdida de consciencia</li><li>• Pupilas dilatadas</li><li>• Irritabilidad</li></ul>

## Medidas preventivas

1. Tener en cuenta la **previsión meteorológica** de las **alertas por altas temperaturas**.

### INFORMARSE DE ALERTAS POR TEMPERATURAS EXTREMAS:



“Avisos de fenómenos meteorológicos adversos”

<https://www.aemet.es/es/eltiempo/prevision/avisos>

<https://www.aemet.es/es/eltiempo/prevision/municipios>

2. **Planificar la jornada laboral en época estival:** adaptar los horarios de las tareas y evitar la realización de esfuerzos físicos intensos en las horas centrales del día de mayor radiación solar.
3. **Limitar el tiempo o la intensidad de la exposición:** hacer rotaciones de tareas siempre que haya sitios con menor exposición que lo permitan.
4. **Establecer pausas fijas. Descansar en periodos de descanso cortos y frecuentes:** recomendable 15 min cada hora.
5. **Evitar el trabajo individual:** favorecer el trabajo en equipo para facilitar la supervisión mutua.
6. **Hidratación:** tener en cuenta la reposición de fluidos con una hidratación continua:
  - Beber agua o bebidas isotónicas de forma frecuente, aunque no se tenga sed.
  - Evitar las bebidas que contengan alcohol, cafeína o muy azucaradas (> 6%).
  - Continuar la hidratación después del trabajo.
7. **Hábitos alimentarios:** hacer comidas ligeras que ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor.
  - Evitar las comidas copiosas y con grasas.
8. **Proteger la cabeza y la piel:** utilizar gorra o sombrero y crema de protección solar.
9. **Usar ropa holgada, ligera y transpirable.**
10. **Consultar con el personal facultativo de medicina laboral** las medidas a adoptar si se padece alguna enfermedad de riesgo.
11. **No automedicarse:** en caso de encontrarse mal, parar la actividad, situarse a la sombra y pedir ayuda.

# TRABAJOS A LA INTEMPERIE EN ÉPOCAS DE ALTAS TEMPERATURAS



## Factores de riesgo

### A. Factores climáticos

- Exposición a temperaturas y humedades relativas altas.
- Exposición directa a los rayos del sol.

### B. Factores relacionados con el tipo de tarea

- Dificultad para suministrar a los trabajadores agua fresca (trabajos a la intemperie sin punto de alimentación de agua).
- Realización de trabajo físico intenso.
- Pausas de recuperación insuficientes.
- Utilización de equipos de protección que impidan la evaporación del sudor.

### C. Factores individuales

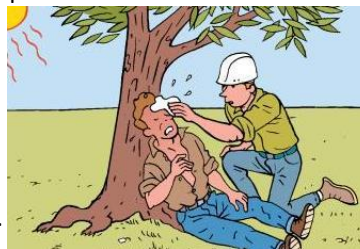
- **Pérdida de aclimatación.** La aclimatación se consigue en 7-15 días pero desaparece en tan solo una semana.
- **Condición física.** La falta de entrenamiento en la ejecución de tareas físicas intensas constituye un factor de riesgo.
- **Existencia de antecedentes médicos.** Enfermedades del sistema cardiovascular, de las vías respiratorias, diabetes, insuficiencia renal...
- **Ingesta de determinados medicamentos.** Antihistamínicos, diuréticos o antidepresivos...
- **Consumo de sustancias tóxicas.** Alcohol o cafeína.
- **Sobrepeso.** Las personas obesas presentan una menor capacidad para disipar calor al ambiente.
- **Factor edad.** Con la edad el mecanismo de termorregulación se ve alterado, produciéndose una disminución importante de la sensación de sed y mayor riesgo de deshidratación.
- **Hidratación inadecuada.** Falta de hidratación adecuada y constante durante toda la jornada.



## Primeros auxilios

Cuando una persona trabajadora pueda verse afectada por un golpe de calor, se deberá:

- Colocar en una zona a la sombra (si es posible, en un ambiente fresco).
- Aligerar de ropa y abanicarla.
- Enfriarla mediante agua fría, especialmente cabeza y cuello (no debe utilizarse agua más fría de 15 °C).
- Si está **consciente**, se le suministrará *agua fresca para beber*.
- Si está **inconsciente**, se colocará en *posición de seguridad*: 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.
- Si está **inconsciente y no respira**, se debe iniciar la reanimación cardiopulmonar y no interrumpirla hasta la llegada de la ayuda médica especializada.



Se contactará con un servicio médico (112) y, se iniciará el Procedimiento de actuación en caso de accidente de trabajo (PPRRLL-07).



## Recuerde

Los trabajos a la intemperie, con esfuerzos físicos moderados y/o altos, en condiciones de altas temperaturas:

- **NO** deben hacerse **de forma individual**.
- **Siempre** deberá haber un **mínimo de dos** personas trabajadoras.

Ante cualquier síntoma llamar al:



## Preguntas frecuentes

### 1. ¿Qué debo hacer ante uno o varios síntomas?

- Parar la actividad.
- Situar me en un lugar fresco, a la sombra y beber agua.
- Solicitar a quien me acompañe trabajando que me acerque a la Mutua.
- Si mi estado lo requiere, avisar al 112 y comenzar los primeros auxilios.

### 2. ¿Qué debo hacer si tomo medicamentos?

- Leer el prospecto y seguir las indicaciones.
- Poner en conocimiento del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales, cualquier factor individual que pueda afectar a condiciones de calor extremo, ante condiciones de exposición a actividades físicas moderadas o altas, para, en su caso, adaptación de las condiciones de trabajo previa valoración médica.

### 3. ¿Cómo puedo prevenir el golpe de calor?

Aplicando las medidas preventivas, en particular:

- Adaptando los horarios a la carga física de trabajo.
- Aumentando los descansos.
- Manteniendo una hidratación continua.

### 4. ¿Cómo puedo prevenir otros riesgos derivados a la exposición solar: insolaciones y quemaduras solares en la piel?

Debo:

- Llevar protección en la cabeza.
- Aplicarme frecuentemente crema con protección solar.
- Mantenerme continuamente hidratado.

