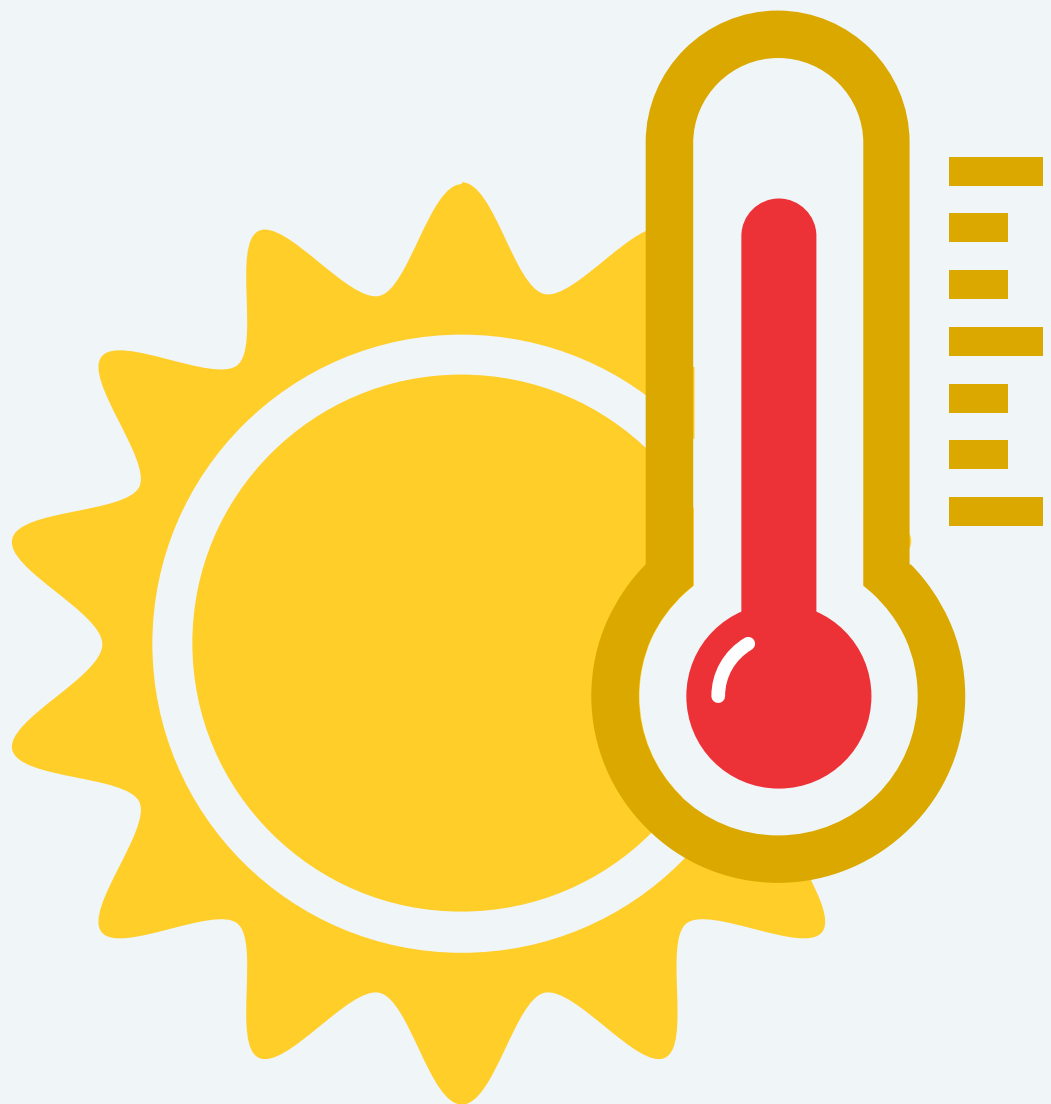




servicios a la ciudadanía
ferroviario

Trabajar con calor



Salud y prevención de riesgos laborales



TRABAJAR CON CALOR

En los trabajos en el exterior puede haber fuente de calor asociada a algún equipo, pero el sol ya es una fuente a considerar. Se ha de tener en cuenta el riesgo de estrés térmico de la misma manera que en el caso anterior (punto de trabajo y lugar de descanso).

El aumento de las temperaturas como consecuencia del cambio climático supone un gran riesgo para la salud de las personas trabajadoras. Las consecuencias de una elevada temperatura ambiente, un esfuerzo extenuante o una disipación insuficiente del calor pueden causar trastornos a las y los trabajadores. Podemos destacar y diferenciar entre:

TRASTORNOS SISTÉMICOS

- Agotamiento
- Deshidratación
- Golpe de calor
- Síncope
- Edema
- Calambres



TRASTORNOS LOCALES

- Afecciones cutáneas

¿QUÉ ES UN GOLPE DE CALOR?

La situación en que una persona que está sometida a temperaturas ambientales muy altas presenta un fracaso del sistema de termorregulación, de tal forma que su temperatura corporal sube de forma exagerada, generalmente por encima de los 40°C.

Como consecuencia se produce una alteración en el funcionamiento de diferentes órganos, lo que puede provocar, si no se instaura un tratamiento adecuado, un fallo multiorgánico y la muerte.

SÍNTOMAS

GENERALES

Temperatura interna superior a 40.6°C
Taquicardia
Respiración rápida
Cefalea
Náuseas y vómitos

CUTÁNEOS

Piel seca y caliente
Ausencia sudoración

NEUROSENSORIALES

Confusión y convulsiones
Pérdida de consciencia
Pupilas dilatadas

¿CÓMO ACTUAR ANTE UN GOLPE DE CALOR?



Avisar al 112 y a los servicios sanitarios



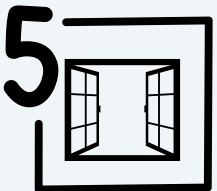
Intentar enfriarle la piel, impregnando la misma con compresas mojadas en agua fría, sobre todo en el cuello, cabeza, axilas e ingles



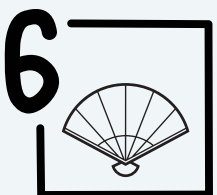
No dejar nunca sola a la persona que ha sufrido un golpe de calor hasta que llegue la asistencia sanitaria



Retirarle las prendas no necesarias y mantener libres las vías respiratorias



Colocar a la persona afectada en posición horizontal en un lugar fresco y ventilado



Abanicar a la persona afectada para seguir refrescando el resto del cuerpo

EXPOSICIÓN LABORAL AL CALOR MEDIDAS PREVENTIVAS




El empresariado debe formar a los trabajadores y trabajadoras sobre los riesgos, los efectos y medidas preventivas que se deben adoptar frente al estrés térmico para el reconocimiento de los primeros síntomas causados por el calor y en la aplicación de los primeros auxilios.

Se deben modificar procesos de trabajo para eliminar o reducir la emisión de calor, de humedad o el esfuerzo físico excesivo. Si es necesario, se debe facilitar ayuda mecánica para disminuir esfuerzos.

Se debe reducir la temperatura en interiores, favoreciendo la ventilación natural, usando ventiladores, aire acondicionado, etc.

Las personas trabajadoras deben disponer de sitios de descanso frescos, cubiertos o a la sombra para descansar cuando ellas lo necesiten y, especialmente, cuando se sientan mal.



El empresariado debe cuidar de que todas las personas trabajadoras estén aclimatadas al calor, de acuerdo con el esfuerzo físico que vayan a realizar. Se debe permitir a las y los trabajadores que adapten ritmos de trabajo a su tolerancia al calor.

Los trabajadores y trabajadoras deben disponer de agua fresca para poder beber con frecuencia.

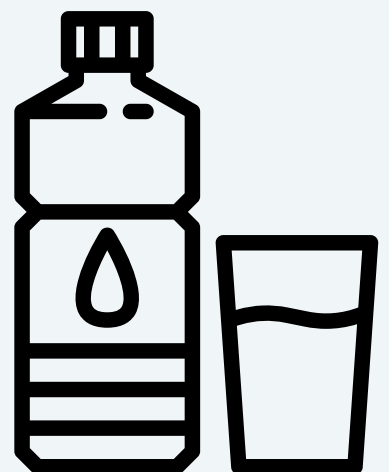
Se debe organizar el trabajo con el fin de reducir el tiempo o la intensidad de la exposición al calor: establecer pausas, adecuar el horario de trabajo al calor del sol, realizar las tareas de más esfuerzo en las horas de menos calor, establecer rotaciones entre las personas trabajadoras, etc.

Usar ropa de tejidos frescos (algodón, lino), suelta y que sea de colores claros. Proteger la cabeza del sol

También se les debe garantizar una vigilancia de la salud específica

Se debe evitar comer mucho, tomar alcohol, bebidas con cafeína o bebidas azucaradas. Es aconsejable comer frutas y verduras

Implantar el derecho a pactar distribución irregular de la jornada laboral (art. 34.2 del Estatuto de los Trabajadores)



EXPOSICIÓN A RADIACIÓN SOLAR

La radiación solar ha sido clasificada por parte de IARC como cancerígena de grupo 1.

Es importante que los trabajadores y trabajadoras conozcan el Índice de Radiación Ultravioleta en la zona donde se realicen los trabajos.

ÍNDICES DE RADIACIÓN UV

