



quaderns de prevenció

| CAT | CAST |

El trabajo y el calor: más prevención en verano



Generalitat de Catalunya
Departament d'Empresa i Ocupació
**Secretaria d'Ocupació
i Relacions Laborals**

**Dirección General de
Relaciones Laborales
y Calidad
en el Trabajo**

Subdirección General de Seguridad y Salud Laboral
Sepúlveda, 148-150 - 08011 Barcelona
Tel. 93 228 57 57
www.gencat.cat/alafeinacaprisc

	Barcelona	Girona	Lleida	Tarragona	Tortosa
Centros de Seguridad y Salud Laboral	Pl. d'Eusebi Güell, 4-5 08034 Barcelona Tel. 93 205 50 01	C. de l'Església de Sant Miquel, 11 17003 Girona Tel. 972 20 82 16	Pol. Ind. El Segre J. Segura i Farré, 728-B 25191 Lleida Tel. 973 20 04 00	Riu Siurana, 28 B (Camp Clar) 43006 Tarragona Tel. 977 54 14 55	
Servicios Territoriales	Albareda, 2-4 08004 Barcelona Tel. 93 622 04 49	Pl. Pompeu Fabra, 1 17002 Girona Tel. 872 97 50 00	General Britos, 3 25007 Lleida Tel. 973 24 86 62	J. Baptista Plana, 29-31 43005 Tarragona Tel. 977 23 66 02	De la Rosa, 9 43500 Tortosa Tel. 977 44 81 01
Inspección de Trabajo de Cataluña	Trav. de Gràcia, 303 08025 Barcelona Tel. 93 401 30 00	Álvarez de Castro, 4, 2n 17001 Girona Tel. 972 20 59 33	Riu Besòs, 2 25001 Lleida Tel. 973 21 63 80	Vidal i Barraquer, 20 43005 Tarragona Tel. 977 23 58 25	

EDICIÓN
Departamento de
Empresa y Empleo

AUTORAS
Elena Juanola Pagès
Maribel Bernadó Garrós

DISEÑO
IDDIC - Estudi Vaqué



AVISO LEGAL. Esta obra está sujeta a una licencia Reconocimiento-No Comercial-Sin Obras Derivadas 3.0 de Creative Commons. Se permite su reproducción, distribución y comunicación pública siempre que se cite el autor y no se haga un uso comercial de la obra original ni la generación de obras derivadas. La licencia completa puede consultarse en <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/legalcode.es>

quaderns de prevenció

Cuando la temperatura ambiente supera los 30°C, vigilad. Por encima de 33°C, podéis estar en peligro.

En periodo de fuerte calor, los mecanismos fisiológicos de adaptación del cuerpo humano se ponen en marcha, pero hay límites a partir de los cuales los riesgos para la salud son importantes, sobre todo cuando convergen otros factores agravantes, como son las tareas pesadas o los trabajos en el exterior.

Síntomas como fatiga, piel seca, dolor de cabeza, vértigo y rampas musculares pueden ser precursores de otros más importantes como la deshidratación y el golpe de calor.

GOLPE DE CALOR	
ORIGEN	<ul style="list-style-type: none">■ Fallo del mecanismo de regulación de temperatura.
EFFECTOS	<ul style="list-style-type: none">■ Aumenta la temperatura corporal (más de 40 °C).■ Piel seca, caliente y enrojecida. Se deja de sudar o se suda poco.■ Fatiga, náuseas, vértigo o mareo, malestar en general.■ Agitación, confusión, desorientación.■ Irritabilidad, cambios de comportamiento.■ Pulso rápido y acelerado.■ Pérdida de la conciencia, probable aparición de convulsiones y coma.
CONSECUENCIAS	<p>MUY GRAVES</p> <ul style="list-style-type: none">■ Requiere asistencia hospitalaria urgente.■ Puede provocar la muerte.

Cuidar la salud y evitar los riesgos de accidentes es una prioridad

La adopción de medidas preventivas sencillas y eficaces, fácilmente aplicables por parte de la empresa y de los trabajadores/as, permite disminuir estos riesgos.

Para mejorar las condiciones de trabajo durante la jornada laboral consultad periódicamente la previsión meteorológica de vuestra región; así podréis planificar el trabajo y adaptar las medidas preventivas necesarias.

Como empresa

Tened en cuenta los riesgos ocasionados por las condiciones climáticas y adaptad la organización del trabajo en función de estas condiciones.

CONDICIONES DE TRABAJO

- Modificad los procesos de trabajo para eliminar o reducir la emisión de calor. Intentad hacer uso de ayudas mecánicas y priorizadlas ante las tareas manuales.
- Instalad las fuentes de agua potable y fresca (no fría) cerca de los puestos de trabajo.
- Preved zonas de descanso climatizadas o con ambientes frescos y a la sombra, con el fin de favorecer la recuperación de la temperatura corporal.
- Tened en cuenta las situaciones particulares de cada puesto de trabajo, por ejemplo si se hacen tareas en superficies reflectantes (metal, vidrio), haced uso de protecciones para evitar el contacto corporal con las superficies expuestas directamente al sol.

- Pensad en medios técnicos que permitan limitar los efectos del calor (instalad ventiladores, persianas...).
- Facilitad y/o recomendad el uso de gorras y ropa de trabajo ancha, de color claro y de material transpirable.
- Poned a disposición de las personas trabajadoras cremas protectoras de factor suficiente, para proteger de la radiación ultravioleta.
- La temperatura ambiental tiene que ser la adecuada para el organismo humano durante el tiempo de trabajo, siempre que las circunstancias del tipo de trabajo lo permitan.
- Aseguraos de que la calidad del aire sea la adecuada, disponiendo de medios para su renovación en caso necesario.
- Las instalaciones donde se encuentra el puesto de trabajo no tienen que generar riesgos de explosión, incendio, quemaduras...
- El consumo de energía tiene que ser reducido, en la medida de lo posible.

Algunas recomendaciones a tener en cuenta:

En el sector de la construcción se recomienda:

- Instalar esteras exteriores por encima de las zonas con cristal de la fachada; evitar las esteras interiores, ya que producen radiación térmica.
- Instalar falsos paneles con cámara de aire que favorezcan la disminución de la temperatura.
- Utilizar diferentes sistemas de enfriamiento del ambiente, derivados del sistema de climatización.
- Proteger a los trabajadores contra las inclemencias atmosféricas.
- Cuando las temperaturas sean extremas, especialmente en las conocidas “olas de calor”, valorar la propuesta de seguir horarios diferentes que permitan evitar las horas de mayor insolación.

ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO

- Organiza el trabajo para reducir el tiempo o la intensidad de la exposición, haciendo rotaciones de tareas siempre que haya sitios con menor exposición que lo permitan.
- Limita tanto como sea posible el trabajo físico y planifica las tareas más pesadas para las horas de menos calor.
- Adapta los horarios de trabajo para aprovechar las horas menos calurosas del día.
- Aumenta la frecuencia de las pausas de recuperación (cada hora por ejemplo).
- Tened en cuenta que hacen falta entre 9 y 12 días para que una persona se aclimate al calor (periodo de aclimatación).

MEDIDAS COMPLEMENTARIAS

- Informar y formar a las personas trabajadoras sobre los riesgos relacionados con el calor, sus efectos y las medidas de primeros auxilios que hay que adoptar.
- Evitar el trabajo individual, favoreciendo el trabajo en equipo para facilitar la supervisión mutua de los trabajadores/oras.

VIGILANCIA DE LA SALUD

Se tiene que tener en cuenta la situación individual de cada persona trabajadora e informarla de las recomendaciones específicas que hacen los responsables de medicina del trabajo. Los trabajadores y trabajadoras también tienen que ser informados de la necesidad de dejar la actividad que estén haciendo en caso de que presenten alguno de los síntomas relacionados con la exposición al calor, así como de evitar conducir en esta situación.

La vigilancia de la salud tiene que tener en cuenta el riesgo de exposición a temperaturas extremas, conocidas como “olas de calor”, para detectar a las personas trabajadoras especialmente sensibles a este riesgo y proponer medidas preventivas específicas.

Las variaciones interpersonales son importantes y están principalmente influenciadas por la aclimatación, el entrenamiento físico, la edad (la tolerancia se reduce con la edad), el sexo (las mujeres toleran menos el calor), el régimen alimenticio y la toma de medicamentos.

FACTORES QUE PUEDEN INFLUIR LA TERMORREGULACIÓN

Aclimatación	En exposiciones repetidas o prolongadas el cuerpo humano desarrolla espontáneamente unos mecanismos de adaptación que permiten una mejor tolerancia al calor. Esta aclimatación se obtiene en un plazo de entre 9 y 12 días, pero es transitoria y se atenúa 8 días después de detener la exposición.
Entrenamiento físico	Mejora el esfuerzo del sistema cardiovascular y permite una mejor tolerancia ligada al proceso de aclimatación.
Edad	La tolerancia al calor disminuye con la edad.
Género	Las mujeres parecen soportar menos el calor, pero esta diferencia desaparece al producirse la aclimatación. El embarazo es un factor de disminución de la tolerancia al calor.
Masa corporal	La obesidad y la delgadez excesiva disminuyen la tolerancia al calor.
Antecedentes médicos	Enfermedades cardiovasculares, enfermedades respiratorias, diabetes y insuficiencia renal pueden dificultar la termoregulación.
Otros	Régimen alimenticio, medicamentos y otros pueden influir en la termoregulación.

ACTIVACIÓN DEL PROTOCOLO DE PRIMEROS AUXILIOS

URGENCIA VITAL

- Dad la alerta a los servicios de emergencia.
- Llevad a la víctima a un sitio fresco y bien aireado.
- Sacadle la ropa o desabrochádsele.
- Mojad a la víctima o ponedle ropa húmeda en la mayor parte de su cuerpo, incluyendo la cabeza y la nuca, para hacer bajar la temperatura corporal.
- Si la víctima está consciente, hacédle beber agua fresca (no fría) a muy pequeñas cantidades.
- Si la víctima está inconsciente, quedaos a su lado y esperad al equipo de primeros auxilios. El/la socorrista la pondrá en posición lateral de seguridad.

Como persona trabajadora

Cuando las temperaturas sean extremas, especialmente en las conocidas “olas de calor”, el organismo está sometido a una demanda energética más alta y, por eso, es importante modificar y adoptar ciertos comportamientos en vuestro funcionamiento habitual, cosa que os permitirá afrontar mejor estas exposiciones.

- Adoptad las medidas preventivas propuestas por la empresa según la evaluación de riesgos.
- Bebed regularmente agua fresca (10-12°C) aunque no tengáis sed (un vaso cada 15-20 minutos). Es recomendable hacerlo inmediatamente antes de la exposición, mientras dura la exposición y continuar con una hidratación generosa al finalizar la jornada de trabajo.
- Protegeos del sol mientras hacéis trabajos en el exterior, con ropa ancha, clara y fresca que cubra la mayor parte de la superficie del cuerpo.
- Cuando sea posible, protegeos la cabeza con una gorra o sombrero de tejido transpirable.

No dejéis que la situación empeore

Si sois testigos de una anomalía que puede ser fuente de riesgo, avisad lo más rápido posible vuestro jefe o compañeros.

- Evitad o reducid el esfuerzo físico que comporte una alta exigencia.
- Adaptad vuestro ritmo de trabajo en función de vuestra tolerancia al calor.
- Siempre que sea posible, cuando llevéis a cabo trabajos en el exterior, hacedlo en zonas a la sombra.
- Reducid las actividades físicas intensas al aire libre durante las horas más calurosas. Evitad, en la medida en que sea posible, trabajar en el exterior, especialmente entre las 11h. y las 16h.
- Utilizad sistemáticamente las ayudas mecánicas en lugar de utilizar herramientas manuales.
- Refrescaos a menudo.
- Descansad en sitios frescos cuando tengáis mucho calor.
- Pensad en eliminar cualquier fuente adicional de calor, como material informático, impresoras, lámparas...

Vigilad con los riesgos no previstos

Querer trabajar más rápido para acabar antes aumenta el riesgo de accidentes.

- Evitad las bebidas alcohólicas, con cafeína o muy azucaradas, ya que favorecen la deshidratación.
- Id bien descansados al trabajo.
- Haced comidas ligeras que ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, zumos...).
- Evitad comidas calientes y pesadas.
- Poneos crema solar 20 minutos antes de ir a trabajar, y regularmente a lo largo del día. En este caso, para proteger la piel de la radiación ultravioleta, es aconsejable factor de protección 30 o superior en las zonas cutáneas expuestas al sol.
- Examinad las zonas de la piel expuestas al sol y si observáis algún cambio consultad al médico.