



El trabajo y el calor: más prevención en verano

Ajuntament de Calvià.
Servei de Prevenció.

Recomendaciones para los trabajadores del Ajuntament de Calvià en trabajos en el exterior

FUENTE:

El trabajo y el calor: más prevención en verano

Generalitat de Catalunya

Departament d'Empresa i Ocupació

Secretaría d'Ocupació i Relacions Laborals

AUTORAS:

Elena Juanola Pagès

Maribel Bernardó Garrós

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 calambres 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.

ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO

Organizad 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.

Limitad tanto como sea posible el trabajo físico y planificad las tareas más pesadas para las horas de menos calor.

Adaptad los horarios de trabajo para aprovechar las horas menos calurosas del día.

Aumentad 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).

Vigilancia de la Salud

Es importante recalcar 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.

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 termorregulación.
Otros	Régimen alimenticio, medicamentos y otros pueden influir en la termorregulación.

Activación del protocolo de Primeros Auxilios

Si detectáis los síntomas del golpe de calor :

- Dad la alerta a los servicios de emergencia.
- Llevad a la víctima a un sitio fresco y bien aireado.
- Sacadle la ropa o desabrochádsela.
- 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, hacedle beber agua fresca (no fría) a muy pequeñas cantidades.
- 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.

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, 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.

Refrescaos a menudo.

Descansad en sitios frescos cuando tengáis mucho calor.

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.

Vigilad 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.

Examinaos las zonas de la piel expuestas al sol y si observáis algún cambio consultad al médico.