RIESGOS GENERALES

Los trabajos al aire libre con exposición a temperaturas elevadas pueden desencadenar situaciones de riesgo grave e incluso mortal.

El calor extremo puede causar importantes problemas para la salud, tales como el agotamiento, el golpe de calor y otras patologías relacionadas con el estrés por exposición prolongada a altas temperaturas, así como alteraciones a la capacidad psicofísica y accidentes por falta de concentración o una mala toma de decisiones.

Por otro lado, el calor extremo puede provocar otras situaciones de riesgo, como incrementar los niveles de exposición durante el uso de agentes químicos por el aumento de su volatilidad.

Conforme a lo anterior, frente a la exposición a temperaturas elevadas, se aplicarán las medidas necesarias para garantizar los niveles de seguridad y salud requeridos.

¿QUÉ ES EL RIESGO DE ESTRÉS POR CALOR?

El estrés por calor ocurre cuando el cuerpo tiene que esforzarse para mantenerse fresco o evitar sobrecalentarse, aumentando su temperatura corporal por encima de los 37 °C. Los factores que influyen en la acumulación del calor en el cuerpo son:

- la interacción con las condiciones ambientales del lugar donde se trabaja;
- la actividad física que requiere el puesto de trabajo;
- la ropa que se lleva.

Si la temperatura corporal no consigue mantenerse por debajo de los 38 °C, se podrán producir distintos daños a la salud, cuya gravedad estará relacionada con la cantidad de calor acumulado y la capacidad de respuesta del organismo.

El exceso de calor también puede agravar dolencias previas (enfermedades cardiovasculares, respiratorias, renales, cutáneas, diabetes, etc.).

Los riesgos provocados por estrés térmico se presentan de repente y pueden tener consecuencias irreversibles

Un aspecto importante que debes considerar son las principales situaciones de vulnerabilidad ante el calor:

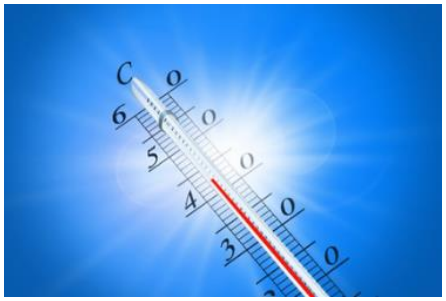
- la edad, la obesidad, el consumo de medicamentos, las patologías cardiovasculares, el género, el embarazo y lactancia, la falta de aclimatación o la deshidratación.

La **aclimatación al calor** es un proceso gradual del cuerpo, para adaptarse a un nuevo ambiente térmico.

- Este proceso **gradual** y dura entre 7 y 14 días.

Recuerda: una o dos semanas sin exposición tras la aclimatación requieren de 4 a 7 días para volver a recuperar la aclimatación.

PRINCIPALES DAÑOS DEL ESTRÉS POR CALOR



- Agotamiento por calor.
- Calambres por calor.
- Síncope por calor.
- Golpe de calor.
- Otras patologías (quemaduras solares, cánceres cutáneos, melanoma, cataratas).



MEDIDAS DE PROTECCIÓN FRENTE AL CALOR

- Estar atentos a la previsión meteorológica de las olas de calor.
- Durante las olas de calor, intensifica la adopción de las medidas de protección establecidas por la empresa.
- En horario de máxima carga solar, evita realizar las tareas de mayor esfuerzo físico, así como las tareas pesadas, peligrosas y en solitario.



- Adapta el ritmo de trabajo a la tolerancia al calor.
- Utiliza ropa transpirable y, si es posible, con rejilla.



- Evita la exposición solar directa sobre la cabeza y el cuerpo. Protégete con ropa ligera, gorra o sombrero, crema de protección solar y, en su caso, gafas de protección frente al sol.



- Retírate los EPI durante los periodos de descanso o recuperación.
- Descansa en lugares frescos o a la sombra, con provisión de bebidas frescas.



- Nunca ingieras alcohol y evita un consumo excesivo de cafeína.



¡Hidrátate!

- Bebe agua con frecuencia, **aunque no se tenga sed**, para reponer agua y las sales perdidas al sudar. Toma un vaso de agua cada 15 minutos aproximadamente
- Si es posible, mantén el agua fresca, entre 10 °C y 15 °C, y tómala de forma periódica.
- Lleva una dieta equilibrada para asegurar la reposición de sales.
- En tareas con un alto nivel de esfuerzo físico toma bebidas isotónicas con moderación. Pero ten en cuenta que pueden incorporar una dosis innecesaria de sal y azúcar en la dieta.

El color de la orina te puede ayudar a saber si tu nivel de hidratación es el óptimo



En caso de emergencia médica, llama urgentemente al 112

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

TRABAJOS AL AIRE LIBRE

Frente al calor, ¡protégete!



JUNTA DE EXTREMADURA

FREMAP
Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 61

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES
SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL Y PENSIONES
DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

PLAN DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2024