

PRECAUCIONES EN EL TRABAJO FRENTE AL CALOR DURANTE EL VERANO



Trabajo y calor en verano

Trabajando a partir de 30°C, hay que extremar las precauciones y, por encima de 33°C se puede estar en una situación de verdadero peligro.

Fatiga, piel caliente y seca, dolor de cabeza, sensación de mareo o de vértigo, calambres musculares...estos síntomas pueden ser un aviso de problemas mucho mas importantes, incluso mortales, debidos a deshidratación, golpe de calor...*

En tiempo caluroso, los mecanismos fisiológicos de adaptación entran en funcionamiento pero tienen sus límites y una vez sobrepasados, los riesgos para la salud son reales (sobre todo cuando se añaden determinados factores tales como una especial penosidad de la tarea o el trabajo al aire libre).

Mediante la aplicación de una serie de medidas preventivas sencillas y eficaces es posible preservar la salud y reducir el riesgo de sufrir un accidente.

PRECAUCIONES FRENTE AL TRABAJO EN UN AMBIENTE CALUROSO

Durante los días especialmente calurosos, el organismo se ve sometido a exigencias muy superiores a las habituales que requiere modificar el comportamiento y adoptar ciertos hábitos dirigidos a soportar mejor estas condiciones en las que desarrollar el trabajo.

Adopte unos buenos hábitos frente al calor :

- *Beba frecuentemente agua (un vaso cada 15-20 minutos) incluso aunque no tenga sensación de sed.*
- *Lleve ropa amplia, ligera, de color claro para favorecer la evaporación de la sudoración.*
- *Protéjase la cabeza del sol.*
- *Si aprecia cualquier anomalía en el sistema de suministro de agua, comuníquese a su responsable lo antes posible.*

Concilie “esfuerzo” y “comodidad”

- *Evite o reduzca los esfuerzos físicos importantes.*
- *Adapte su ritmo de trabajo según su propia tolerancia al calor.*
- *Cuando trabaje al aire libre, procure trabajar a la sombra lo más posible.*
- *Utilice sistemáticamente ayudas mecánicas para transportar cargas pesadas.*
- *No acelere el ritmo de trabajo para terminar antes, puede sufrir un accidente.*



Vigile sus costumbres

- Evite las bebidas alcohólicas.
- Evite o reduzca el consumo de tabaco.
- Evite las comidas copiosas.
- Refuerce su prudencia si no ha podido descansar adecuadamente por el calor.

Salud y signos de alerta

- Interrumpa el trabajo si presenta síntomas de alerta (*) y hágalo saber a alguien próximo.
- Si al terminar una calurosa jornada, notase una fatiga desproporcionada, dolor de cabeza, aturdimiento..., no conduzca su vehículo y procure que le acompañen. Y, si está en tratamiento por alguna dolencia o estado particular de salud, consulte a un médico.

RECOMENDACIONES PARA EMPRESARIOS/AS Y MANDOS INTERMEDIOS

Tenga en cuenta los riesgos inducidos por las condiciones climáticas en su Plan de Prevención y adapte la organización del trabajo a las mismas para garantizar la seguridad y salud de sus trabajadores.

Frente al calor, es preciso adaptar el ritmo de trabajo

- Organice los horarios de trabajo aprovechando las horas menos calurosas de la jornada.
- Aumente la frecuencia de las pausas de recuperación.
- No olvide tomar en cuenta los períodos de aclimatación (la adaptación a un medio de trabajo caluroso requiere un período de 9 a 12 días)
- Preste especial atención al momento de la incorporación tras un período vacacional, un permiso, baja o bien se trata de un interino o recién incorporado.

Esfuerzos controlados

- Limite cuanto sea posible el trabajo físico y aplace las tareas mas pesadas.
- Procure que se utilicen medios mecánicos para la manipulación de cargas.
- Permita que sus trabajadores adopten su propio ritmo de trabajo.

Acondicionamiento del lugar de trabajo

- Instale tomas de agua potable y fresca en las proximidades de los puestos de trabajo.
- Prepare áreas de descanso climatizadas o con zonas de sombra.
- Considere las adaptaciones técnicas que permitan limitar los efectos del calor (ventiladores, persianas, toldos...etc)
- Limite el tiempo de exposición al sol de los trabajadores y organice rotaciones de tareas en lugares de menor exposición.



Mas vale prevenir que curar

- *Informe a los trabajadores de los riesgos relacionados con el calor, de sus efectos y de las medidas de prevención y socorro a tomar en cuenta en caso necesario.*
- *Evite que haya trabajadores aislados y promueva la mutua vigilancia ante la posible aparición de los primeros efectos derivados del calor.*

Primeros auxilios

Si un trabajador expuesto a elevadas temperaturas presenta fatiga desproporcionada, dolor de cabeza, mareo o vértigo, piel seca y caliente, agitación, confusión, fiebre...

- 1. - Alerte o haga que avisen al 112.*
- 2. - Lleve a la víctima a un lugar fresco y bien aireado.*
- 3. - Quítele la ropa (déjele en ropa interior)*
- 4. - Pásele paños o toallas húmedas por todo el cuerpo, cabeza, nuca y extremidades y repita esta operación regularmente para tratar de bajar su temperatura corporal.*
- 5. - Si la víctima está consciente, hágale beber agua fresca en pequeños sorbos.*
- 6. - Si la víctima está inconsciente, permanezca a su lado hasta la llegada de la atención sanitaria y colóquela en la posición lateral de seguridad.*



Otros efectos del sol

La exposición de la **piel y los ojos** al sol durante el trabajo, sin la debida protección, puede ocasionar efectos derivados de la radiación ultravioleta del sol y producir (cáncer de piel, queratitis en córnea y conjuntiva, debilitación del sistema inmunológico, envejecimiento prematuro de la piel...etc)

El uso de cascos y sombreros de ala ancha con pañuelo y camisetas evitan la exposición directa de las partes más sensibles de la piel a los efectos de la radiación solar. En las zonas de piel expuesta al sol, es muy aconsejable utilizar cremas de protección solar (filtro solar de factor 15 o superior que deberán aplicarse en la piel 15 - 20 minutos antes de iniciar la exposición al sol) y barras labiales (factor 15 o superior). También es recomendable el uso de gafas de sol, ropa ligera y tupida de color claro y crear zonas de sombra en los lugares donde se vaya a trabajar.

Las superficies reflectantes (agua, cristal, metal...etc) son fuentes secundarias de radiación adicional que habrá que tomar igualmente en cuenta a la hora de la protección. Incluso en días nublados, la radiación solar puede penetrar la atmósfera de forma muy considerable y ocasionar efectos desagradables.