

MEDIDAS PREVENTIVAS

- **Planificar las tareas** para evitar trabajar en las horas de máximas temperaturas.
- Los **trabajos de mayor esfuerzo se realizarán en las horas de menos calor**; en el caso de realización de tareas necesarias se establecerán rotaciones entre las personas trabajadoras, etc.
- Permitir **realizar descansos** según aumente la temperatura (frecuencia y duración).
- **Evitar los trabajos en solitario** cuando se produzcan condiciones adversas.
- **Disponer de espacios sombreados**, con suficiente agua fresca.
- Promover la **aclimatación al calor** en función del esfuerzo físico a realizar.
- **Dar información y formación** sobre los riesgos por estrés térmico, así como los efectos y medidas preventivas a adoptar.
- **Realizar una vigilancia específica de la salud** dirigida a identificar problemas de: hipertensión arterial, cardíacos, respiratorios, diabetes o tiroides, personas que toman antidepresivos, tranquilizantes o diuréticos como colectivo con mayor riesgo de padecer trastornos derivados de la exposición al calor.

ACUDE A TU DELEGADO O DELEGADA DE PREVENCIÓN E INFÓRMATE

CCOO de Andalucía
C/ Cardenal Bueno Monreal, 58
41013 SEVILLA

CCOO de Almería
C/ Javier Sanz, 14
04004 Almería

CCOO de Cádiz
Avda. Andalucía, 6, 2ª planta
11008 Cádiz

CCOO de Córdoba
Avda. Gran Capitán, 12
14001 Córdoba

CCOO de Granada
C/ Periodista Francisco Javier Cobos, 2
18014 Granada

CCOO de Huelva
C/ Martín alonso Pinzón, 7, 4º planta
21003 Huelva

CCOO de Jaén
C/ Castilla, 8
23007 Jaén

CCOO de Málaga
Avda. Muelle de Heredia, 26
29001 Málaga

CCOO de Sevilla
C/ Cardenal Bueno Monreal, 58
41013 SEVILLA

el
calor
puede
matar



prevenir
salva
vidas



CCOO de Andalucía denuncia que los trastornos derivados de las altas temperaturas pueden ser consecuencia de una falta de prevención en el trabajo.

La existencia de calor en el ambiente laboral constituye frecuentemente una fuente de incomodidad, molestias, bajo rendimiento y, en ocasiones, riesgos para la salud.

Las consecuencias de las altas temperaturas pueden abarcar desde un simple dolor de cabeza a la aparición de debilidad, fatiga, calambres musculares, náuseas, abundante sudoración, confusión, etc. La consecuencia más extrema es el conocido como "Golpe de Calor".

Los trabajos que se realizan en el exterior, principalmente en verano, pueden suponer una situación de riesgo importante para las personas trabajadoras con consecuencias graves o muy graves e incluso mortales debido a las altas temperaturas que se soportan durante la ejecución de las tareas.

Estos riesgos se originan al trabajar en condiciones calurosas y se deben a una acumulación excesiva de calor en el cuerpo, las causas puede ser debidas a las condiciones ambientales, el trabajo físico realizado o el uso de equipos de protección individual.

Es obligación del empresariado proteger la seguridad y la salud de las personas trabajadoras, ya que así lo recoge la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales y el Real Decreto 486/1997.

LOS TRASTORNOS MÁS IMPORTANTES POR CALOR

SÍNCOPE: se produce al estar mucho tiempo de pie inmóvil en sitios calurosos, cuando no llega suficiente sangre al cerebro. Lo suelen sufrir las personas trabajadoras no aclimatadas al calor al principio de la exposición. Los síntomas son: desvanecimiento, visión borrosa, mareo, debilidad, pulso débil.

AGOTAMIENTO POR CALOR: puede comenzar de manera repentina o con la realización de un trabajo continuado, sin descanso y sin reponer el agua y las sales perdidas por la sudoración.

Los síntomas son: debilidad y fatiga extrema, náuseas, malestar, mareos, taquicardia, dolor de cabeza, pérdida de conciencia. Piel pálida, fría y mojada por el sudor. La temperatura corporal puede superar los 39 °C.

GOLPE DE CALOR: es un aumento brusco y sostenido de la temperatura interna corporal por encima de los 40°C ya sea por simple exposición o por la realización de ejercicios extenuantes.

Los síntomas son: alteraciones del sistema nervioso central (delirio, convulsiones, alteraciones sutiles del comportamiento, coma).

Si no se toman las medidas oportunas puede causar la muerte.

La mortalidad, puede ser incluso superior al 70% de los casos, generalmente por situaciones de fallo multiorgánico (F.M.O.).

EN ÉPOCAS DE CALOR

Se debe disponer de medidas preventivas específicas para cuando se prevean unas temperaturas elevadas.

Con los medios tecnológicos actuales (aplicaciones meteorológicas) se puede determinar con suficiente antelación el nivel de riesgo al que estarán expuestas las personas trabajadoras.

