

## GOLPE DE CALOR

CCOO Andalucía en el marco de la campaña **“Ponle cara a la Enfermedad. Tu salud no está en Nómina”** denuncia que los trastornos derivados de las temperaturas extremas son consecuencia de la falta de prevención en el trabajo.

La Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales obliga al empresariado a proteger la salud y la seguridad de las personas trabajadoras incluyendo la influencia de los factores ambientales en el trabajo y debiendo evitarse las condiciones extremas de temperatura (RD 486/1997).

La existencia de calor en el ambiente laboral constituye frecuentemente una fuente de incomodidad, molestia, bajo rendimiento en el trabajo 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 “Golpe de Calor”

**GOLPE DE CALOR:** Aumento brusco y sostenido de la temperatura interna corporal por encima de los 40°C ya sea por simple exposición o por realización de ejercicios extenuantes. Produce 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 fracaso multiorgánico (F.M.O.).

## MEDIDAS PREVENTIVAS

- **“Medidas de organización del trabajo”:** organización de turnos evitando las horas de mayor calor, programar descansos y rotaciones, limitar el esfuerzo físico, evitar los trabajos en solitario, etc.
- **“Medidas de protección colectiva y personal”** Plantear techados, aislamientos térmicos, suministrar periódicamente líquidos con sales y azúcares o bebidas isotónicas para evitar la deshidratación, proteger la cabeza, usar gafas adecuadas con protección UV, factor solar de alta protección, ropa amplia y ligera, de colores claros y tejido que absorba el sudor, que sean permeables al aire y al vapor, etc.
- **“Información y formación”** a las personas trabajadoras de los riesgos de exposición al calor, sus efectos sobre la salud, las medidas de prevención y los síntomas para reconocerlos y combatirlos tanto en su persona como en sus compañeros.
- **“Vigilancia específica de la salud”** dirigida a la identificación de hipertensión arterial, problemas cardíacos, personas con problemas respiratorios, con diabetes o problemas de tiroides, personas que toman antidepresivos, tranquilizantes o diuréticos como colectivo con mayor riesgo de padecer los trastornos derivados de la exposición al calor.  
Todas las medidas preventivas se basarán en las evaluaciones de riesgos previas y serán introducidas en los planes de prevención de las empresas, trasladando estas medidas a la negociación colectiva y a la negociación de los calendarios laborales anuales.
- No ingerir comidas pesadas, muy saladas o alcohol.
- En caso de accidente o fatiga, resguardarse del sol.

## JORNADA DE VERANO EN CONSTRUCCIÓN 2014

PROVINCIA	JORNADA DE VERANO
Almería	Del 30/07/2014 al 31/08/2014 de 08:00 a 15:00 h.
Cádiz	Del 01/07/2014 al 21/08/2014 de 07:30 a 14:30 h. Viernes de julio: 4,5 h. Viernes de agosto: 5 h.
Córdoba	Del 23/06/2014 al 29/08/2014, 7 h. diarias.
Granada	Del 30/06/2014 al 25/07/2014 de 07:00 a 15:00 h. Del 28/07/2014 al 15/08/2014 de 07:00 a 14:00 h.
Huelva	Del 20/06/2014 al 29/08/2014: 7 horas. Semana Santa (14, 15 y 16 de abril): 7 horas. Días 24 y 31 de diciembre: 7 horas.
Jaén	Del 18/06/2014 al 12/08/2014
Málaga	Del 30/06/2014 al 31/08/2014: 7 horas. Semana Santa (14 y 15 de abril): 7 horas. 16 de abril: 6 horas.
Sevilla	Del 30/06/2014 al 29/08/2014 de 07:30 a 14:30 h.

PROVINCIA	DÍAS FESTIVOS DE LA PROVINCIA
Almería	2 de mayo. 23 de junio. 22, 23, 24, 26, 29, 30 y 31 de agosto. En el resto de la provincia el día 23 de junio no es festivo.
Cádiz	2 de mayo. 24 y 31 de diciembre.
Córdoba	2 y 30 de mayo. 24 y 31 de diciembre.
Granada	3 de enero. 20 de mayo. 21 de julio. 31 de octubre. 24, 26 y 31 de diembre.
Huelva	2 de mayo. 5 de septiembre. 31 de octubre. 26 de diciembre.
Jaén	27 de febrero. 2 de mayo. 24, 26 y 31 de diciembre.
Málaga	2 de mayo. 18 de agosto. 24, 26 y 31 de diciembre.
Sevilla	16 de abril. 2 de mayo. 20 de junio. 24, 26 y 31 de diciembre. 20 de junio es fiesta en Sevilla capital. En el resto de la provincia anterior o posterior a la fiesta local.

### ACUDE A TU DELEGADO O DELEGADA DE PREVENCIÓN E INFÓRMATE

**CCOO Andalucía**  
C/ Trajano 1 - 6ª planta  
41002 SEVILLA

**CCOO Córdoba**  
Avda. Gran Capitán, 12  
14001 Córdoba

**CCOO Jaén**  
C/ Castilla, nº 8  
23007 Jaén

**CCOO Almería**  
C/ Javier Sanz, 14  
04004 Almería

**CCOO Granada**  
C/ Periodista Fc.o Javier Cobos, 2  
18014 Granada

**CCOO Málaga**  
Avda. Muelle de Heredia, nº 26  
29001 Málaga

**CCOO Cádiz**  
Avda. Andalucía 6, 2ª plt.  
11008 Cádiz

**CCOO Huelva**  
C/ Martín Alonso Pinzón, nº 7, 4º plt.  
21003 Huelva

**CCOO Sevilla**  
C /Trajano, 1, 4ª planta  
41002 Sevilla

Depósito legal: CO-1131-2014

**PONLE CARA A LA ENFERMEDAD** 12 meses, enfermedades laborales

# ESTRÉS TÉRMICO



**CCOO** advierte que el golpe de calor perjudica gravemente tu salud, incluso te mata.  
**RECONOCER para PREVENIR**

Tu salud no está en nómina

Infórmate, denuncia y comparte tu historia en: 902 55 57 57  
[www.tusaludnoestaennomina.com](http://www.tusaludnoestaennomina.com) - #misaludno



# Estrés Térmico

CON LA FINANCIACIÓN DE:  
IT-0176/2013

**CCOO**  
andalucia.ccoo.es

FUNDACIÓN  
PARA LA  
PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES