

01

QUÉ ES EL ESTRÉS TÉRMICO

Es la carga de calor que los trabajadores reciben y acumulan en el cuerpo, como resultado de la interacción entre las condiciones ambientales (temperatura y humedad), la actividad física que realizan y la ropa que llevan.

Síntomas generales: temperatura interna superior a 40,6 °C, taquicardia, respiración rápida, cefalea, rampas musculares, náuseas y vómitos.

Síntomas cutáneos: piel seca y caliente, ausencia de sudoración

Síntomas neurosensoriales: confusión y convulsiones, pérdida de conciencia, pupilas dilatadas

CÓMO PREVENIRLO

Verificar las condiciones de humedad y temperatura.

Regular los horarios de trabajo y turnos.

Beber regularmente cada 15-20 minutos

Realizar pausas necesarias en caso de trabajo físico intenso.

Rotación de tareas para evitar al máximo la exposición

Utilizar ropa que transpire y protección de la cabeza.

Utilizar protección solar y gafas con protección UV

Disponer de zonas con sombra, de descanso o espacios climatizados

Planificar las labores más pesadas en las horas de menor calor.

Evitar el trabajo individual/aislado.

Tener en cuenta la protección en situación de maternidad/lactancia.

Disponer de formación sobre los riesgos, síntomas y primeros auxilios en caso de golpe de calor

Comer alimentos ligeros (ensaladas, frutas o zumos).

Evitar bebidas alcohólicas, con cafeína o azucaradas

02

EL RIESGO DE TRABAJAR CON ALTAS TEMPERATURAS

TEN EN CUENTA

Pide a las personas que sean delegadas de prevención y/o responsables en la empresa, la evaluación de riesgos de tu puesto de trabajo, donde debe haberse valorado el riesgo de estrés térmico señalando las actividades preventivas para su eliminación/reducción y control.

Si no te facilitan el acceso a esta información o si no se aplican las medidas preventivas, contacta con las personas que te representan sindicalmente en la empresa y valora las acciones sindicales y/o legales más adecuadas: movilizaciones, denuncias públicas, solicitar cumplimiento de la normativa a través de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social (ITSS), interposición de demanda judicial, paralización de la actividad por exposición a riesgo grave inminente.

04

HUMEDAD RELATIVA ALTA

Tanto o más riesgo supone estar expuestas a temperaturas más bajas con alta humedad relativa alta, que a temperaturas altas con calor seco (baja humedad relativa).

Después de verificar humedad y temperatura, que a día de hoy se puede hacer in situ con el propio teléfono móvil, habría que valorar la situación con la tabla adjunta.

03

TABLA DE VALORES DE SENSACIÓN TÉRMICA POR CALOR (HEAT INDEX)

		TEMPERATURA DEL AIRE EN GRADOS CELSIUS (C)																							
		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44						
HUMEDAD RELATIVA (%)	45	27	28	29	30	32	33	35	37	39	41	43	46	49	51	54	57	61	64						
	50	27	28	30	31	33	34	36	38	41	43	46	49	52	55	58	62								
	55	28	29	30	32	34	36	38	40	43	46	48	52	55	59	62									
	60	28	29	31	33	35	37	40	42	45	48	51	55	59	63										
	65	28	30	32	34	36	39	41	44	48	51	55	59	63											
	70	29	31	33	35	38	40	43	47	50	54	58	63												
	75	29	31	34	36	39	42	46	49	53	58	62													
	80	30	32	35	38	41	44	48	52	57	61														
	85	30	33	36	39	43	47	51	55	60	65														
	90	31	34	37	41	45	49	54	58	64															
95	31	35	38	42	47	51	57	62																	
100	32	36	40	44	49	54	60																		

Precaución	27 a 32	Possible fatiga por exposición prolongada o actividad física.
Precaución extrema	33 a 40	Insolación, golpe de calor, calambres. Posibles por exposición prolongada o actividad física.
Peligro	41 a 53	Insolación, golpe de calor, calambres. Muy posibles por exposición prolongada o actividad física.
Peligro extremo	54 o más	Golpe de calor, insolación inminente.

Permanecer bajo el sol puede incrementar los valores del índice de calor en 8 C.
Cuando la temperatura es menor que 32 C (temperatura de la piel), el viento disminuye la sensación térmica. Si es mayor de 32 C, la aumenta.

FACTORES DE RIESGO INDIVIDUAL

01

CONDICIÓN FÍSICA

Condición física. La falta de entrenamiento en la ejecución de intensas tareas físicas constituye un factor de riesgo.

02

EXISTENCIA DE PATOLOGÍAS

Enfermedades cardiovasculares, respiratorias, diabetes, sobrepeso o insuficiencia renal, u otras condiciones como periodo de gestación y/o lactancia, procesos de reproducción asistida.

03

INGESTA DE SUSTANCIAS TÓXICAS

Antiinflamatorios, diuréticos o antidepresivos.

04

CONSUMO DE SUSTANCIAS TÓXICAS

Alcohol o estupefacientes, incluida la cafeína

05

EDAD AVANZADA

Con la edad el mecanismo de termorregulación se ve alterado, produciéndose una disminución importante de la sensación de sed.