

## ¿Cómo prevenir los riesgos por el estrés térmico por calor?

- **Información y formación sobre los riesgos por estrés térmico y sobrecarga térmica.**
- **Organización del trabajo.** En las épocas más calurosas reducir la exposición al calor y/o al sol en las horas críticas. Las tareas programadas de desamiantado se realizarán en horario de 07:00 a 12:00 horas.
- **Organizar grupos de trabajo de al menos dos personas para cada tarea,** con el fin de detectar síntomas de sobrecarga térmica.
- **Aclimatación previa y progresiva.**
- **Fomentar el mantenimiento físico de los trabajadores y la higiene adecuada,** ducharse regularmente y secar bien la piel.
- **Hidratación adecuada:** Promover la ingesta de líquidos antes, durante y después de la exposición a temperaturas elevadas y/o a la exposición solar. Como mínimo un vaso cada 30 minutos, de agua o bebidas isotónicas.
- **Cuidado de la alimentación y de nutrición.** Reducir el consumo de alimentos ricos en grasas y potenciar el aporte de vitaminas. Evitar las bebidas alcohólicas.
- **Monitorizar la frecuencia cardíaca y la temperatura.** Para trabajadores con un ritmo cardíaco normal, se debe interrumpir la exposición cuando se superen las pulsaciones resultantes de la fórmula:  $180 - \text{edad}$  y una temperatura superior a  $37,5^{\circ}\text{C}$ . Si persisten los dos parámetros anteriores más allá de 15 minutos tras el reposo deberán acudir a la Mutua de Accidentes de Trabajo – MAZ.
- **Vigilancia de la salud periódica de los trabajadores.**

### Decálogo de medidas preventivas para evitar los efectos nocivos de calor y la radiación solar (INSST 2023)



## PREVENCIÓN DE RIESGOS PARA LA SALUD POR CALOR EXTREMO



## ¿Qué es el estrés térmico por calor?

Es la carga neta de calor a la que los trabajadores están expuestos. Resulta de la combinación de las **condiciones ambientales del lugar de trabajo:** temperatura del aire, humedad relativa, exposición directa de los rayos de sol y las corrientes de aire; y de las **condiciones individuales del trabajador:** consumo metabólico durante el trabajo, condición física y características de la ropa que llevan.

La **sobrecarga térmica** es la respuesta fisiológica del cuerpo humano al estrés térmico y corresponde al coste que le supone al cuerpo el ajuste necesario para mantener la temperatura interna en el rango adecuado. Depende de factores como la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca y la tasa de sudoración.

## ¿Qué efectos sobre la salud puede ocasionar el estrés térmico?

El exceso de calor corporal puede ocasionar:

- **Mayor probabilidad de accidentes de trabajo**
- **Que se agraven enfermedades previas:** cardiovasculares, respiratorias, renales, cutáneas, diabetes, etc.
- Que se produzcan **problemas de salud relacionados directamente con el calor.**



## ¿Qué otros factores que intervienen en los riesgos y daños?

- ◆ Tiempo de exposición.
- ◆ Factores personales: Edad, estado físico, medicación, patologías previas, sobrepeso, consumo de alcohol, drogas, etc.
- ◆ Falta de aclimatación.



## Enfermedades relacionadas directamente con el calor

- **CALAMBRES:** Contracturas musculares dolorosas.
  - **Primeros auxilios y Prevención**  
Descansar en lugar fresco. Beber agua con sales o bebidas isotónicas. Hacer ejercicios suaves de estiramiento y frotar el músculo afectado. Ponerse en contacto médico si no desaparece en 1 hora.
- **SÍNCOPE POR CALOR:** Desvanecimiento, visión borrosa, mareo, debilidad y pulso débil.
  - **Primeros auxilios y Prevención**  
Mantener a la persona echada con las piernas levantadas en un lugar fresco.

- **DESHIDRATACIÓN:** Sed, boca y mucosas secas, fatiga, aturdimiento, taquicardia, piel seca, acartonada, micciones menos frecuentes y de menor volumen, orina concentrada y oscura.
  - **Primeros auxilios y Prevención**  
Beber pequeñas cantidades de agua, cada 20 minutos. Ponerse en contacto con el médico.
- **AGOTAMIENTO POR CALOR:** Debilidad y fatiga extrema, náuseas, mareos, taquicardia, dolor de cabeza, desmayo. La piel está fría y húmeda por sudoración abundante. La temperatura puede superar los 39°C.
  - **Primeros auxilios y Prevención**  
Llevar al afectado a un lugar fresco y a la sombra. Aflojar o quitar la ropa y refrescar con toallas mojadas especialmente en cuello, pecho, axilas e ingles. Darle abundante agua fresca con sales o una bebida isotónica fresca. Ponerse en contacto con el médico.
- **GOLPE DE CALOR:** Piel caliente, seca y enrojecida con cese de sudoración; pulso rápido y débil, respiración rápida y superficial, alteración de la conciencia, convulsiones. La temperatura puede superar los 40.5°C.
  - **Primeros auxilios y Prevención**  
ACTIVAR EL SISTEMA DE EMERGENCIA PARA TRASLADO URGENTE. Llevar al afectado a un lugar fresco y a la sombra. Aflojar o quitar la ropa y refrescar con toallas mojadas especialmente en cuello, pecho, axilas e ingles. Darle abundante agua fresca con sales o una bebida isotónica fresca. Ponerse en contacto con el médico.