

CAPSULA PREVENTIVA



Con altas temperaturas, autoprotégete

Exigimos la creación de programas de prevención sectoriales para la protección de las personas trabajadoras en caso de altas temperaturas



El riesgo de trabajar con altas temperaturas

En los últimos años, varias personas trabajadoras del Estado han muerto a consecuencia del calor mientras desarrollaban su trabajo.

La causa del problema no es sólo la elevada temperatura, sino la acumulación excesiva de calor en el organismo, que puede producirse tanto por las altas temperaturas como por el calor que genera el cuerpo en actividades físicas intensas. Además, **existen factores personales que incrementan el riesgo** de accidente por golpe de calor, por ejemplo, que las personas trabajadoras puedan sufrir enfermedades previas (enfermedades cardiovasculares o respiratorias, diabetes, o determinadas vulnerabilidades, etc.)

El estrés térmico por calor **resulta especialmente peligroso en los trabajos al aire libre**, como la construcción, la agricultura, la jardinería i mantenimiento urbano o en los trabajos de obras públicas y explotación forestal, puesto que, al tratarse de una situación peligrosa que fundamentalmente se da en los días más calurosos de verano, se da el caso de que en muchas ocasiones no suelen haber programas específicos de prevención de riesgos que, en cambio, si encontramos en los trabajos donde el estrés por temperatura es un problema habitual a lo largo de todo al año.

El efecto más grave de la exposición a situaciones de calor intenso es el golpe de calor.

¿Qué es el estrés térmico?

Cuando se produce el llamado golpe de calor, **la temperatura corporal supera los 40,6 °C, siendo mortal entre el 15% y el 25% de los casos.**

El estrés térmico por calor 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.

Para la valoración del riesgo se tendrán en cuenta los factores de riesgo individual:

- Condición física. La falta de entrenamiento en la ejecución de intensas tareas físicas constituye un factor de riesgo.
- Existencia de patologías, como enfermedades del sistema cardiovascular, de las vías respiratorias, diabetes, sobrepeso o insuficiencia renal, u otras condiciones como período de gestación y/o lactancia, procesos de reproducción asistida, personas con determinados tratamientos en activo (incluidos los hormonales y de transición de género), procesos de reproducción asistida, período menstrual, o toda condición que pueda suponer una vulnerabilidad o especial sensibilidad frente al riesgo.
- Ingesta de determinados medicamentos, tales como antihistamínicos, diuréticos o antidepresivos.
- Consumo de sustancias tóxicas, como alcohol, incluida la cafeína.
- Edad avanzada. Con la edad el mecanismo de termorregulación se ve alterado, produciéndose una disminución importante de la sensación de sed.

¿Cómo prevenirlo? La empresa ha de planificar la prevención adecuada y proporcionará el material necesario para evitar la sobreexposición a altas temperaturas

- Verificar con frecuencia con el móvil las condiciones de humedad y temperatura, y con la tabla adjunta valorar la sensación térmica.
- Regular los horarios de trabajo y turnos, logrando las personas trabajadoras puedan adaptar su propio ritmo de trabajo.
- Reducir la duración de la jornada evitando las franjas horarias de mayor trabajo (el sector de la construcción en Andalucía ya lo aplica con jornadas de 7 horas de junio a septiembre).
- Disponer de agua en los puestos de trabajo. Beber regularmente cada 15-20 minutos agua fresca (no fría).
- Realizar las pausas necesarias en caso de trabajo físico intenso.
- Rotación de tareas para evitar al máximo la exposición.
- Utilizar ropa de trabajo que transpire y protección de la cabeza. Nunca te quites la ropa por mucho calor que haga (la ropa ancha crea una cámara de aire que ayuda a transpirar). Use ropa ancha, clara y fresca.
- Utilizar protección solar i gafas con protección UV.
- Disponer de zonas con sombra, puntos 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 sobre cómo actuar en caso de golpe de calor.

- Comer alimentos ligeros como ensaladas, frutas o zumos. Evitar bebidas alcohólicas, con cafeína o muy azucaradas (favorecen la deshidratación). Evitar las comidas pesadas y calóricas.

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 (Artículo 16 LPRL y Capítulo II RD 39/1997, RSP).
- 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 o inminente (Artículo 21 LPRL).
- El recientemente aprobado Real Decreto-ley 4/2023, Disposición final primera. Modificación del Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los puestos de trabajo:

«Disposición adicional única. Condiciones ambientales en el trabajo al aire libre.

1. Cuando se desarrollen trabajos al aire libre y en los lugares de trabajo que, por la actividad desarrollada, no puedan quedar cerrados, deberán tomarse medidas adecuadas para la protección de las personas trabajadoras frente a cualquier riesgo relacionado con fenómenos meteorológicos adversos, incluyendo temperaturas extremas.

2. Las medidas a las que se refiere el apartado anterior derivarán de la evaluación de riesgos laborales (...)

Humedad relativa alta. Un factor a saber valorar.

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 esta tabla:**

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 ó 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.