

TRABAJOS CON EXPOSICIÓN A ALTAS TEMPERATURAS POR CALOR



El estrés térmico por calor es más común en los sectores de la construcción, minería, agricultura, mantenimiento viario, limpieza calles, jardinería.., ya que son actividades que se desempeñan al aire libre, también en las industrias como las fundiciones, fabricación de vidrio y cerámica, presencia de hornos... son trabajos con instalaciones donde hay altas temperaturas y estos riesgos se pueden ver aumentados por las condiciones climáticas externas por calor o una ola de calor.

Los efectos directo del calor en la salud son: (Mareos o aturdimiento, calambres en extremidades y estomago, agotamiento por calor, deshidratación, síncope y golpe por calor).

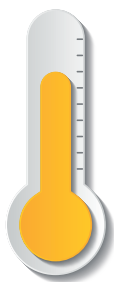
Para ello, es imprescindible que dentro de la **evaluación de riesgos** se valore si las condiciones de la tarea del puesto de trabajo suponen riesgo de estrés térmico.

Una vez identificado y evaluado el riesgo para la exposición al calor o ante una ola de calor, las empresas deben de definir **protocolos de actuación**, estableciendo umbrales para determinar y valorar los niveles de riesgos de altas temperaturas. Siendo Euskalmet (Agencia Vasca de Meteorología) la que generará y comunicará las predicciones de temperatura máxima y mínimas.

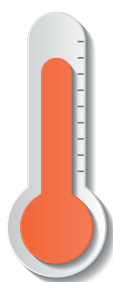
Según la magnitud del exceso de temperatura y su persistencia, se establecerán distintos niveles de riesgo, siendo de menor a mayor los siguientes:



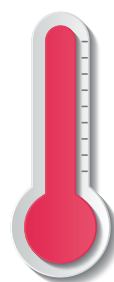
Nivel 0, verde
situación sin exceso de temperatura



Nivel 1, amarillo
crea una situación de aviso



Nivel 2, naranja
crea una situación de alerta



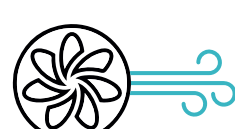
Nivel 3, rojo
crea una situación de alarma

VIGILANCIA A LA SALUD

Otro punto fundamental para establecer criterios de actuación sobre la exposición al calor a la salud de los trabajadores es, a través de la vigilancia de la salud. Siendo muy importante conocer por parte de los servicios de prevención: (La condición física, antecedentes médicos, ingesta determinados medicamentos, sobrepeso, edad avanzada, sensibilidad, embarazo.) y limitar la exposición de aquellos trabajadores afectados.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Organización del trabajo distribuyendo las actividades de mayor carga física en las horas de menor exposición al calor, realizar rotaciones, paralizar ciertos trabajos en caso en el caso de alerta por calor, permitir al trabajador adaptar su ritmo de trabajo, evitar el trabajo individual, hacer pausas y descansar a la sombra.
- Durante los descansos acceder a las aéreas de sombra o locales (Ventiladas y climatizadas) con acceso al agua.
- Vestir con ropas amplias, tejido ligero y colores claros. Utilizar gorra para protegerse del sol. Utilizar cremas de protección solar.
- Formación e información sobre los protocolos establecidos por la empresa en función de los niveles de Euskalmet. (Conocer las medidas a aplicar en función del nivel de riesgos.). Primeros auxilios y medidas de emergencia en caso de golpe de calor.
- Hidratación constante, proporcionar agua en las proximidades del puesto. Beber agua regularmente.
- Realizar comidas ligeras. (Ensaladas, fruta y verduras.)
- Crear corrientes de aire que favorezca la ventilación, instalar ventiladores o equipos climatizados.



“

**SI TIENES
DUDAS ACUDE
AL SINDICATO**

”