



**MUTUA  
INTERCOMARCAL**  
Sumando valor



## BUENAS PRÁCTICAS PREVENTIVAS





En época estival, las condiciones climáticas a las que se encuentran expuestos los trabajadores pueden ser la causa de accidentes de trabajo. Alrededor del 20% de estos accidentes requieren hospitalización y algunos llegan a ser mortales.

La causa del problema no es sólo la elevada temperatura, sino la acumulación excesiva de calor en el organismo, que se puede producir 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.

## Factores de riesgo

### Climáticos:

- Exposición a temperaturas y humedades relativas altas.
- Ventilación escasa. Al aumentar la velocidad del aire, disminuye la sensación de calor porque se facilita la pérdida de calor por convección y por evaporación.
- Exposición directa a los rayos del sol.

### Relacionados con el tipo de tarea:

- Dificultad para suministrar a los trabajadores agua fresca.
- Realización de trabajo físico intenso.
- Pausas de recuperación insuficientes. A medida que la temperatura es mayor, las pausas deben ser más largas y frecuentes.
- Utilización de equipos de protección que impidan la evaporación del sudor.

### Personales:

- Pérdida de aclimatación. La aclimatación se consigue en 7-15 días pero desaparece en tan sólo una semana.
- Condición física. La falta de entrenamiento en la ejecución de tareas físicas intensas constituye un factor de riesgo.
- Existencia de antecedentes médicos, tales como enfermedades del sistema cardiovascular, de las vías respiratorias, diabetes o insuficiencia renal.
- Ingesta de determinados medicamentos, tales como antihistamínicos, diuréticos o antidepresivos.
- Consumo de sustancias tóxicas, tales como alcohol o cafeína.
- Sobrepeso. Las personas gruesas presentan una menor capacidad para disipar calor al ambiente.
- Edad avanzada. Las personas mayores presentan más riesgo de deshidratación, ya que con la edad el mecanismo de termorregulación se ve alterado, produciéndose una disminución importante de la sensación de sed.



## Síntomas del golpe de calor

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

## Generales

- **Temperatura interna superior a 40,6 °C**
- **Taquicardia.**
- **Respiración rápida.**
- **Cefalea.**

## Cutáneos

- **Piel seca y caliente.**
- **Ausencia de sudoración.**

## Neurosensoriales

- **Confusión y convulsiones.**
- **Pérdida de consciencia.**
- **Pupilas dilatadas.**

- Colocar al trabajador en una zona a la sombra y, a ser posible, en un ambiente frío.
- Debe desvestirse al trabajador y se recomiendan duchas con agua fría (15 - 18 °C).
- No debe utilizarse agua más fría de 15°C, ya que se produciría una disminución de la pérdida del calor, debido a una constricción de los vasos sanguíneos cutáneos.
- Si el trabajador está consciente, suministrarle agua fría para beber. Si está inconsciente, colocarlo en posición recostado sobre un lateral de su cuerpo, con la cabeza ligeramente ladeada, el brazo inferior atrás, extendido, el superior flexionado hacia adelante y arriba y las piernas flexionadas, más la superior que la inferior.
- Otra posibilidad es cubrir el cuerpo con toallas húmedas, cambiándolas con frecuencia y, preferiblemente, en combinación con un ventilador eléctrico o un dispositivo similar, para que la temperatura del cuerpo disminuya algo más.
- Contacte con un médico y, si es posible, lleve al paciente al hospital lo más pronto posible. A menudo, una persona que sufre un golpe de calor puede precisar oxígeno, administración de suero por vía intravenosa y, algunas veces, medicación adecuada.



- Verificar las condiciones meteorológicas de forma frecuente e informar a los trabajadores. Proporcionar a los mismos, formación sobre la prevención del estrés térmico.
- Limitar las tareas pesadas que requieran un gasto energético elevado en las horas de máximo calor. Así como, proporcionar ayudas mecánicas para la manipulación de cargas.
- Proporcionar agua potable fresca en las proximidades de los puestos de trabajo. Hidratar generosamente el organismo bebiendo agua antes, durante y después de la exposición al calor, así como evitar el alcohol y la cafeína, que pueden actuar intensificando el calor. El alcohol aumenta la pérdida de agua y puede causar deshidratación. Algunas drogas ilegales también aumentan la temperatura interna y reducen la capacidad de perder calor.
- Limitar el tiempo o la intensidad de la exposición, haciendo rotaciones de tarea siempre que haya sitios con menor exposición que lo permitan.
- Planificar las tareas más pesadas en las horas de menos calor, adaptando, si es necesario, los horarios de trabajo. También debe tenerse en cuenta la existencia de zonas de sombra o locales con aire acondicionado para el descanso de los trabajadores.
- Utilizar ropa ligera, si es posible, especialmente de tejidos como algodón y lino y colores claros. Evitar la ropa ajustada. Trabajar sin ropa (por ejemplo quitarse la camiseta) es contraproducente ya que aumenta la temperatura corporal.
- Eliminar o alejarse, siempre que la actividad lo permita, de cualquier fuente externa que pueda generar un calor adicional al ambiental.
- Siempre que se trabaje al aire libre es necesaria la utilización de crema protectora solar de la piel, así conseguimos evitar el aumento de la temperatura corporal.

