

# Norma de Seguridad:

## Condiciones ambientales extremas : Calor



### IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS

- **RIESGO 1.** Posibilidad de lesiones por estrés térmico en presencia de condiciones extremas de calor.

### ZONA DEL CUERPO AFECTADA

- **RIESGO 1.** Todo el cuerpo.

### GRAVEDAD DE LA LESIÓN

- **RIESGO 1.** BAJA a IMPORTANTE.

# Norma de Seguridad:

## Condiciones ambientales extremas : Calor

### MEDIDAS PREVENTIVAS

#### ➤ INFORMACIÓN

- Cuando el cuerpo es incapaz de enfriarse mediante el sudor en actividades laborales que se realizan en medios muy calurosos, pueden presentarse una gran variedad de trastornos como: dolor de cabeza, mareo, sudoración excesiva al principio con posterior falta de sudor, enrojecimiento y sequedad en la piel, temperatura corporal por encima de los 39,4° C (pudiendo llegar hasta los 41° C), desorientación, aceleración del ritmo cardíaco.
- El efecto más grave de la exposición a situaciones de calor intenso es el llamado "golpe de calor" o insolación, que se caracteriza por una elevación incontrolada de la temperatura corporal.

#### ➤ RECOMENDACIONES

- Conocer los síntomas de los trastornos producidos por el calor: mareo, palidez, dificultades respiratorias, palpitaciones y sed extrema.
- Limitar en lo posible la exposición directa al sol, sobre todo en época estival, protegiéndose de ella o colocándose en un lugar donde haya sombra. Utilice casetas, toldos, sombrillas o aproveche la sombra de árboles o edificios cercanos.
- Dormir las horas suficientes y seguir una buena alimentación son importantes para mantener un alto nivel de tolerancia al calor.
- Disponer fuentes de agua potable próximas a los puestos de trabajo. Beber agua con regularidad, sin esperar a tener sed para mantener una hidratación adecuada.
- Evitar beber alcohol o bebidas con cafeína, ya que deshidratan el cuerpo y aumenta el riesgo de sufrir lesiones debidas al calor. Se deben evitar también las comidas calientes y con mucha grasa, debido a que la ingestión de ésta proporciona muchas calorías y eleva la temperatura corporal. En época de calor es recomendable comidas ricas en frutas y verduras.
- Utilización de cremas de protección solar.
- Es recomendable, la adopción de medidas de carácter organizativo, tales como rotaciones, cuando las características del servicio lo permitan, entre el personal asignado a puestos de trabajo situados al aire libre y con exposición directa a la climatología, con aquellos otros puestos que conlleven, un menor nivel de exposición directa a la temperatura ambiental.
- En caso necesario se deberán alternar los momentos de exposición directa al sol con otros de permanencia en lugares frescos y a la sombra, pero tenga cuidado con los cambios bruscos de temperatura.
- Proteger la cabeza con gorras, cascos o sombreros, según sea el trabajo a realizar.
- Ropa de trabajo adecuada a las condiciones atmosféricas. Preferiblemente, ropa relativamente holgada y que permita una buena transpiración.
- También la higiene personal es importante; la piel debe mantenerse siempre limpia para facilitar la transpiración.

#### ➤ MEDIDAS A ADOPTAR ANTE LA APARICIÓN DE SÍNTOMAS

- Si nota mareos o algún otro tipo de malestar corporal, comuníquelo a quien corresponda para solicitar ayuda o un relevo.
- Acuda al servicio médico del cliente, si es posible. En caso de no disponer de servicio médico, hay que trasladar al afectado a la sombra, en lugar fresco. Avisar a la mutua de accidentes.
- Refrescar la piel: es conveniente la aplicación de compresas de agua fría en la cabeza y empapar con agua fresca el resto del cuerpo. Es conveniente abanicar a la víctima para refrescar la piel.
- Administrar abundante agua siempre que la persona esté consciente.