

Tanto la radiación solar (radiaciones ultravioletas) como el calor, pueden producir efectos negativos sobre la salud:

Efectos radiaciones ultravioletas: efectos a corto y largo plazo sobre los ojos y la piel como quemaduras solares, cánceres cutáneos, melanoma, cataratas, etc.

Efectos del calor: deshidratación, síncope por calor, agotamiento por calor, y el más peligroso, el golpe de calor.

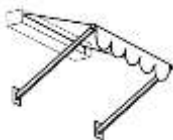
Además de la temperatura, otros factores pueden aumentar el riesgo, por ejemplo: la humedad relativa, velocidad del aire, radiación), actividad metabólica o tipo de ropa.

Algunos factores personales como la edad, obesidad, bebidas alcohólicas y algunos medicamentos, pueden reducir la tolerancia individual al estrés térmico.

RECOMENDACIONES Y MEDIDAS PREVENTIVAS

EN INTERIORES

- Haz uso de persianas, estores, toldos u otro tipo de apantallamientos para disminuir la temperatura y evitar que la radiación térmica.



- Mantener las condiciones ambientales en los siguientes rangos:

- La temperatura de los locales donde se realicen trabajos sedentarios propios de oficinas o similares estará comprendida entre 17 y 27 °C.

- La temperatura de los locales donde se realicen trabajos ligeros estará comprendida entre 14 y 25 °C.

- La humedad relativa estará comprendida entre el 30 y el 70 por 100.

- Siempre que sea posible y adecuado, utilizar la ventilación natural; mejor si es cruzada.



La ventilación natural es un medio eficaz para incrementar la transferencia de calor desde la piel al exterior al facilitar la evaporación del sudor.

- Siempre que sea posible, aleje su puesto de trabajo lejos de superficies radiantes/calientes.

EN EXTERIORES

- Evita, en lo posible, las horas de más calor y procura trabajar/circular a/por la sombra

- Si es posible, **planifica la jornada** para realizar los trabajos más pesados en las horas de menos calor.

- Alivia tu carga física haciendo uso de medios mecánicos para transportar cargas.

- Haz más pausas de lo habitual y en lugares frescos.

PAUSA

- Recuerda **beber agua** y con frecuencia, aunque no tengas sed.



- Puedes utilizar, si lo prefieres, bebidas isotónicas para deportistas, pero evite el consumo de alcohol, pues altera la capacidad de respuesta al calor y favorece la deshidratación.

- Evita beber líquidos excesivamente fríos.

- Aumenta el consumo de frutas de verano y verduras (gazpachos ligeros y ensaladas frías) para recargar el organismo de sales minerales

- Cúbrete la cabeza con un sombrero o gorra.



- Usa gafas de sol.



- Usa ropa ligera, de tejidos naturales y colores claros.

- No olvides ponerte crema de protección solar, incluso debajo de la mascarilla.



- En última instancia, cuando los controles de ingeniería o administrativos son impracticables, la posibilidad de utilizar mecanismos de refrigeración personal, conjuntamente con ropa de protección, puede llegar a ser una alternativa. Existen chalecos, gorras, muñequeras, etc. con mecanismos de refrigeración incorporados que impiden el incremento de la temperatura del cuerpo.



- **Trata de evitar el trabajo en solitario**, esto favorecerá la observación mutua de posibles síntomas.

Esté atento a los siguientes síntomas:

- Temperatura corporal elevada.
- Pulso cardíaco acelerado.
- Si tras un gran esfuerzo, cuando el pulso de recuperación (1 minuto después del esfuerzo máximo) es mayor de 110 pulsaciones por minuto.
- Si existen síntomas como fuerte fatiga repentina, náuseas, vértigo o mareos.
- Desorientación o confusión, irritabilidad inexplicable, malestar general, síntomas gripales,
- Si la sudoración se interrumpe y la piel se vuelve caliente y seca.

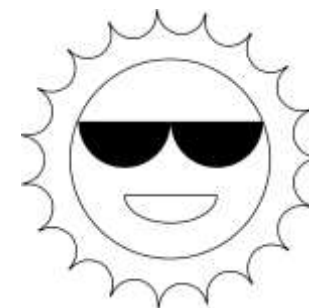
¿Qué hacer?

- En caso de desorientación o confusión, irritabilidad inexplicable, malestar general, se le debería retirar a una zona refrigerada con circulación rápida de aire y permanecer en observación por personal cualificado.
- Si la sudoración se interrumpe y la piel se vuelve caliente y seca, se le debe proporcionar atención médica inmediata, seguida de la hospitalización.

Actuación en caso de un golpe de calor

- Colocar al trabajador a la sombra y en ambiente frío, a ser posible.
- Desvestir al trabajador.
- Se recomiendan duchas con agua fría (15-18°C). No debe utilizarse agua más fría de 15°C.
- Si el trabajador está consciente, suministrarle agua fría para beber.
- Si el trabajador 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 ventilador eléctrico.
- Llevar al trabajador al hospital lo más pronto posible.

VIENE EL VERANO, HAY QUE PROTEGERSE



**DIRECCIÓN GENERAL DE FUNCIÓN
PÚBLICA**

SERVICIO DE PREVENCIÓN