

SALUD LABORAL

BOLETÍN INFORMATIVO N° 50
Junio 2019



**RIESGO POR ESTRÉS
TÉRMICO:
Golpe de calor**



Boletín informativo nº 50

Junio de 2019

Teniendo en cuenta las fechas en las que estamos y el clima que nos acompaña en todo el territorio hay que tener en cuenta más que nunca el RIESGO POR ESTRÉS TÉRMICO: el golpe de calor. Sobre todo a todos/as aquellos/as trabajadores/as que desarrollan su trabajo en plena vía.

El estrés térmico por calor resulta especialmente peligroso en los trabajos al aire libre, ya que, al tratarse de una situación peligrosa que se da en los días más calurosos de verano, no suele haber programas específicos de prevención de riesgos como en otros trabajos en los que el estrés por calor es un problema a lo largo de todo el año.

No le damos la suficiente importancia ya que las consecuencias pueden ser muy graves. Para evitarlo debemos tomar las diferentes medidas preventivas y actuar con rapidez en cuanto se detecten los síntomas.

Según las Estadísticas de Accidentes de Trabajo que publica el Ministerio de Empleo y Seguridad Social, en el año 2016 se produjeron 83 accidentes de trabajo por «Calor e insolación», de los cuales seis fueron graves y uno mortal.

Salud,

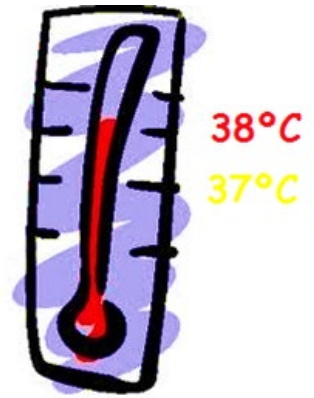


Coordinadoras de Salud Laboral
SFF CGT en Adif

FACTORES DE RIESGO

Los FACTORES DE RIESGO en el estrés térmico son:

- **Factores climáticos:**
 - exposición a temperaturas y humedades relativas altas,
 - ventilación escasa
 - exposición directa a los rayos del sol
- **Factores relacionados con el tipo de tarea:**
 - dificultad para suministrar a los trabajadores agua fresca,
 - realización de trabajo físico intenso,
 - pausas de recuperación insuficientes
 - utilización de equipos de protección que impidan la evaporación del sudor.
- **Factores individuales**
 - 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.



EFFECTOS

El efecto más grave de una exposición excesiva al calor es el llamado **«golpe de calor»**, que se caracteriza por una elevación incontrolada de la temperatura corporal, pudiendo causar lesiones en los tejidos. La elevación de la temperatura provoca una disfunción del sistema nervioso central y un fallo en el mecanismo normal de regulación térmica, acelerando el aumento de la temperatura corporal. Cuando se produce un golpe de calor, la piel se calienta, se seca y cesa la sudoración, aparecen convulsiones, aumenta el ritmo respiratorio y cardíaco, la temperatura corporal puede llegar a ser superior a los 40,6°C y aparecen alteraciones de la conciencia. En estos casos es necesaria la asistencia médica y la hospitalización, debido a que las consecuencias pueden mantenerse durante algunos días.



CGT

SINTOMAS

Golpe de calor	
Síntomas generales	Temperatura interna superior a 40,6 °C Taquicardia Respiración rápida Cefalea Náuseas y vómitos
Síntomas cutáneos	Piel seca y caliente Ausencia de sudoración
Síntomas neurosensoriales	Confusión y convulsiones Pérdida de consciencia Pupilas dilatadas

MEDIDAS PREVENTIVAS

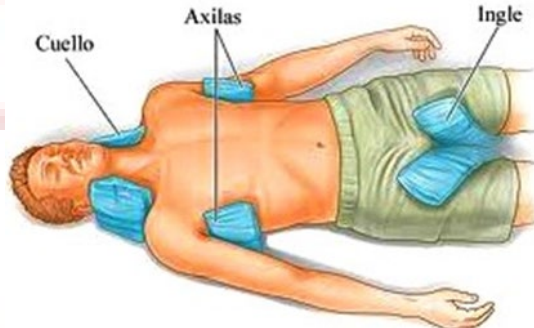
1. Verificar las **condiciones meteorológicas** e informar de ello a los/as trabajadores/as.
2. Evitar, o al menos **reducir, el esfuerzo físico durante las horas más calurosas** del día, limitando las tareas pesadas que requieran un gasto energético elevado.
3. Evitar beber alcohol o bebidas con cafeína, ya que deshidrata el cuerpo y aumenta el riesgo de sufrir enfermedades debidas al calor; también hay que evitar las comidas calientes y pesadas.
4. Tener en cuenta los factores individuales de riesgo, como son la edad, la obesidad, la hidratación, el consumo de medicamentos o bebidas alcohólicas, el género y la aclimatación. Las personas con sobrepeso presentan una serie de desventajas a la hora de enfrentarse a una situación de estrés térmico debido al incremento del aislamiento térmico que sufre el cuerpo, las posibles deficiencias del sistema cardiovascular y la baja condición física.
5. . Favorecer el trabajo en equipo para facilitar la supervisión mutua de los/as trabajadores/as. Si estos/as son capaces de retirarse o de sacar a sus

compañeros/as de un ambiente de calor en las primeras etapas, se puede evitar un problema más grave.

6. Utilizar ropa amplia y ligera, que cubra piernas y brazos, de colores claros que absorban el sudor y que sean permeables al aire y al vapor.
7. Proteger la cabeza con casco, gorra o sombrero, según sea el trabajo realizado.
8. Utilizar cremas de alta protección contra el sol.
9. **Informar** a los/as trabajadores/as sobre los riesgos relacionados con sus tareas, con el calor, sus efectos y las medidas preventivas que hay que adoptar.
10. Prever fuentes de **agua potable** próximas a los puestos de trabajo.
11. Planificar **las tareas más pesadas en las horas de menos calor**, adaptando, si es necesario, los horarios de trabajo.
12. **Habilitar zonas de sombra** o locales con aire acondicionado para el descanso de los trabajadores. En las pausas, descansar en lugares frescos y a la sombra.
13. **Distribuir el volumen de trabajo** e incorporar ciclos de trabajo-descanso. Es preferible realizar ciclos breves y frecuentes de trabajo-descanso que períodos largos de trabajo y descanso.
14. Limitar el tiempo o la intensidad de la exposición, haciendo **rotaciones de tarea**, siempre que haya sitios con menor exposición que lo permitan.
15. En la medida de lo posible, permitir a los/as trabajadores/as adoptar su **propio ritmo de trabajo**.
16. Optar siempre por la mejor técnica de trabajo posible para reducir el esfuerzo físico.
17. Conocer los **primeros auxilios** que se han de aplicar ante una persona expuesta a un golpe de calor.
18. **Formar adecuadamente a los/as trabajadores/as** para que conozcan los síntomas de los trastornos producidos por el calor e identifiquen las señales y síntomas del estrés térmico: mareo, náuseas y vómitos, palidez, dificultades respiratorias, palpitaciones, sed extrema, piel seca y caliente, ausencia de sudoración, convulsiones, pupilas dilatadas y pérdida de consciencia.

ACTUACIÓN EN CASO DE GOLPE DE CALOR

1. Colocar a la persona accidentada en un lugar fresco y aireado
2. refrescar la piel, desvistiendo a la persona y aplicando toallas húmedas en la cabeza y en el resto del cuerpo



3. no controlar las convulsiones para evitar lesiones musculares o articulares
4. darle agua fría para beber, si está consciente
5. si está inconsciente, colocarlo en posición recostada 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
6. trasladar al paciente a un hospital.

