

En Adif se ha modificado del **POP17 y su ficha 31**, donde nos habla de fenómenos meteorológicos adversos. Puedes consultarlo aquí:



Y en Renfe se ha incorporado una instrucción técnica, la **IN-02.PE-01.PE.GRS.PRL** de medidas de prevención de riesgos laborales frente a altas temperaturas. Puedes consultarla aquí:



Los avisos meteorológicos los puedes consultar aquí:



CGT Sector Federal Ferroviario
Avenida Ciudad de Barcelona 10- sótano 2 28007 Madrid

📞 91 506 62 87 Interior: 166287

✉️ sff-cgt@cgt.es www.sff-cgt.org



SALUD LABORAL

BOLETÍN INFORMATIVO N° 53

JUNIO 2023



Los fuertes calores del verano en nuestro país provocan graves problemas de salud. Sobre todo, se hace especialmente peligroso el desempeño de funciones al aire libre, ya que no suele haber programas específicos de prevención de riesgos por episodios de fenómenos meteorológicos adversos, como sí los hay en otros trabajos en los que el estrés por calor es un problema a lo largo de todo el año.

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 l@s trabajadores agua fresca.
- ✓ Realización de trabajo físico intenso.
- ✓ Pausas de recuperación insuficientes.
- ✓ Utilización de equipos de protección que impiden la evaporación del sudor.

- **Factores individuales**

- ✓ Pérdida de aclimatación: la aclimatación se consigue en 7-15 días, pero desaparece en tan solo una semana.
- ✓ Personas con enfermedades crónicas (diabetes mellitus, obesidad mórbida, enfermedades cardiovasculares, de las vías respiratorias, insuficiencia renal...) o en ciertos tratamientos médicos (diuréticos, neurolépticos, anticolinérgicos, antihistamínicos, antihipertensivos, psicofármacos...).
- ✓ Consumo de sustancias tóxicas, como alcohol, cafeína o drogas.
- ✓ Mujeres gestantes.
- ✓ 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.

ACTUALIZACIÓN DE LA NORMA EN RENFE Y ADIF

Con la publicación del **Real Decreto-Ley 4/2023**, de 11 de mayo, se modifica el RD 486/1997, que establece las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo, incluyendo una Disposición Adicional Única de aplicación a los tiempos de exposición al riesgo de las personas afectas al RD 1561/1995 de jornadas especiales:

“Las medidas preventivas incluirán la prohibición de desarrollar determinadas tareas durante las horas del día en las que concurren fenómenos meteorológicos adversos (**aviso de fenómenos meteorológicos adversos de nivel naranja o rojo según AEMET**), en aquellos casos en que no pueda garantizarse de otro modo la debida protección de las personas trabajadoras”.

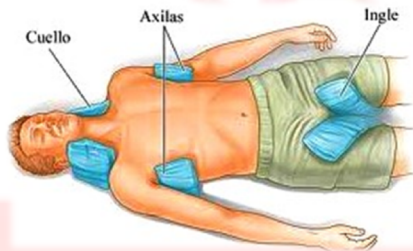


En base a esta modificación, Adif y Renfe han revisado sus procedimientos internos y se adoptan, entre otras, medidas de prevención de riesgos laborales en episodios de elevadas temperaturas.

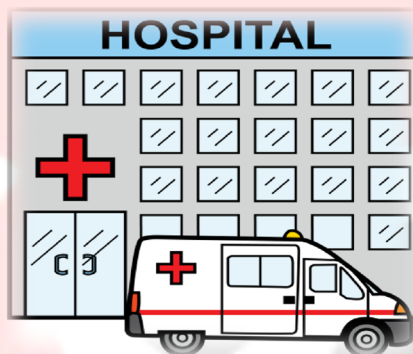
Coordinadora de Salud
SFF-CGT

ACTUACIÓN EN CASO DE GOLPE DE CALOR

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



- No controlar las convulsiones para evitar lesiones musculares o articulares.
- Darle agua fría para beber si está consciente.
- Si está inconsciente, colocarla en posición recostada sobre un lateral de su cuerpo, con la cabeza ligeramente ladeada. El brazo inferior atrás, extendido, y el superior, flexionado hacia adelante y arriba. Las piernas, flexionadas, más la superior que la inferior.
- Trasladar a la persona a un hospital.



EFFECTOS

El efecto más grave de una exposición excesiva al calor es el llamado «**golpe de calor**». Un calor intenso puede provocar una disfunción del sistema nervioso central y un fallo en el mecanismo normal de regulación térmica del cuerpo, lo que provoca una elevación incontrolada de la temperatura corporal que puede causar lesiones en los órganos vitales.

SÍNTOMAS

Los principales síntomas de un golpe de calor son: aumento de la temperatura corporal por encima de los 40°C, piel seca y caliente, pulso rápido y probable aparición de convulsiones y coma. El golpe de calor requiere una atención hospitalaria urgente, ya que puede provocar la muerte.

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

- Verificar las **condiciones meteorológicas** e informar de ellas a l@s trabajadores.
- Evitar, o al menos **reducir, el esfuerzo físico durante las horas más calurosas** del día, limitando las tareas que requieran un gasto energético elevado.
- **Evitar beber alcohol o bebidas con cafeína**, ya que deshidratan el cuerpo y aumentan el riesgo. Conviene también rehuir las comidas calientes y pesadas.
- Tener en cuenta **los factores individuales de riesgo**, como la edad, la obesidad, el género o 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.



- Favorecer el **trabajo en equipo** para facilitar la supervisión mutua de l@s trabajadores. Si ést@s son capaces de retirarse o de sacar a sus compañer@s de un ambiente de extremo calor en las primeras etapas, se pueden evitar problemas.
- **Utilizar ropa amplia y ligera**, que cubra piernas y brazos, de colores claros, que absorban el sudor y permeables.
- **Proteger la cabeza** con casco, gorra o sombrero, según sea el trabajo realizado y utilizar **cremas de alta protección** contra el sol.

- **Informar** a l@s trabajadores sobre los riesgos del calor relacionados con sus tareas, sus efectos y las medidas preventivas que hay que adoptar.
- Dotar de fuentes de **agua potable** próximas a los puestos de trabajo.
- Planificar **las tareas más pesadas para las horas de menos calor**, adaptando, si es necesario, los horarios de trabajo.
- **Habilitar zonas de sombra** o locales con aire acondicionado para el descanso de l@s trabajadores.



- **Distribuir el volumen de trabajo** e incorporar ciclos de trabajo-descanso. Es preferible realizar ciclos breves y frecuentes de trabajo-descanso que periodos largos.
- Limitar el tiempo o la intensidad de la exposición haciendo **rotaciones de tarea**, siempre que haya sitios con menor exposición que lo permitan.
- En la medida de lo posible, permitir a l@s trabajadores adoptar su **propio ritmo de trabajo**.
- Optar siempre por la mejor técnica de trabajo posible para **reducir el esfuerzo físico**.
- Conocer los **primeros auxilios** que se han de aplicar a una persona que ha sufrido un golpe de calor.
- **Formar adecuadamente a l@s trabajadores** para que identifiquen los síntomas de los trastornos producidos por el calor: mareo, náuseas, palidez, dificultades respiratorias, palpitaciones, sed extrema, piel seca y caliente, ausencia de sudoración, convulsiones, pupilas dilatadas o pérdida de consciencia.