



# Trabajar con calor

#PeligroGolpesCalor



comisiones obreras  
de Castilla-La Mancha

# Trabajar con calor

En los trabajos en interiores con fuentes de calor (radiación, conducción, convección) se tiene que valorar el riesgo de estrés térmico y se deberán conocer las variables que afectan al riesgo para definir las condiciones de trabajo seguro. Hay que tener en cuenta temperaturas, actividad de las personas trabajadoras en el puesto, etc. y la temperatura de la zona de descanso.

En los trabajos en el exterior puede haber fuente de calor asociada a algún equipo, pero el sol ya es una fuente a considerar. Se ha de tener en cuenta el riesgo de estrés térmico de la misma manera que en el caso anterior (punto de trabajo y lugar de descanso).

## ¿Cuáles son los riesgos de la exposición laboral al calor?

El aumento de la temperatura es una de las consecuencias más peligrosas del cambio climático y entraña muchos riesgos para la salud de los trabajadores y trabajadoras.

Las consecuencias de una elevada temperatura ambiente en el trabajo, un esfuerzo extenuante o una disipación insuficiente del calor pueden causar una serie de trastornos.



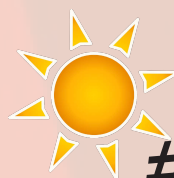
### TRASTORNOS SISTÉMICOS

Síncope  
Edema  
Calambres

Agotamiento  
Deshidratación  
Golpe de calor



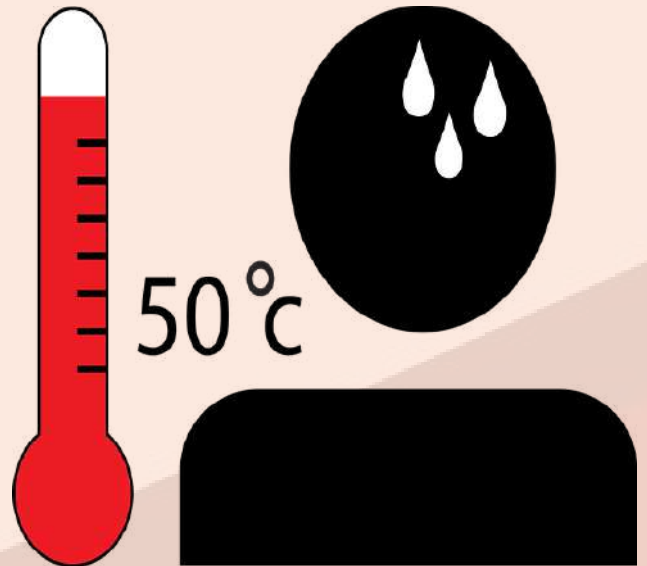
### TRASTORNOS LOCALES Afecciones cutáneas



# ¿Qué es un golpe de calor?

La situación en que una persona que está sometida a temperaturas ambientales muy altas, presenta un fracaso del sistema de termorregulación, de tal forma que su temperatura corporal sube de forma exagerada, generalmente por encima de los 40°C.

Como consecuencia se produce una alteración en el funcionamiento de diferentes órganos, lo que puede provocar, si no se insta un tratamiento adecuado, un fallo multiorgánico y la muerte.



## ¿Cuáles son sus síntomas?

### SÍNTOMAS GENERALES

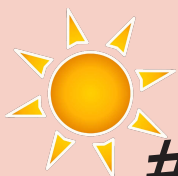
Temperatura interna superior a 40.6°C.  
Taquicardia.  
Respiración rápida.  
Cefalea.  
Náuseas y vómitos.

### SÍNTOMAS CUTÁNEOS

Piel seca y caliente.  
Ausencia sudoración.

### SÍNTOMAS NEUROSENSORIALES

Confusión y convulsiones.  
Pérdida de consciencia.  
Pupilas dilatadas.



**#PeligroGolpesCalor**



comisiones obreras  
de Castilla-La Mancha

# ¿Cómo actuar ante un golpe de calor?

**1**

**Avisar al 112 y a los servicios sanitarios.**

**4**

**Abanicar a la persona afectada para seguir refrescando el resto del cuerpo.**

**2**

**Colocar a la persona afectada en posición horizontal en un lugar fresco y ventilado.**

**5**

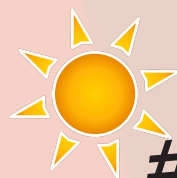
**Retirarle las prendas no necesarias y mantener libres vías respiratorias.**

**3**

**Intentar enfriarle la piel, impregnando la misma con compresas mojadas en agua fría, sobre todo en el cuello, cabeza, axilas e ingles.**

**6**

**No dejar nunca sola a la persona que ha sufrido un golpe de calor, hasta que llegue la asistencia sanitaria.**



# Exposición laboral al calor

## Medidas preventivas

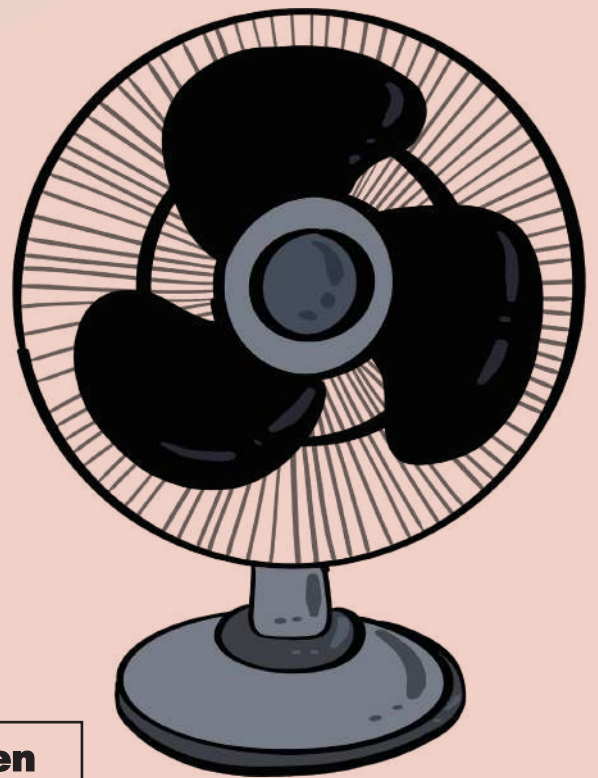
El **empresariado** debe **formar a trabajadores y trabajadoras sobre los riesgos, los efectos y medidas preventivas que se deben adoptar frente al estrés térmico, para el reconocimiento de los primeros síntomas causados por el calor y en la aplicación de los primeros auxilios.**

Se deben **modificar procesos de trabajo** para eliminar o reducir la emisión de calor, de humedad o el esfuerzo físico excesivo.

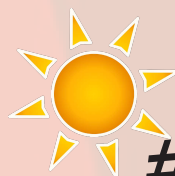
Si es necesario, se debe **facilitar ayuda mecánica para disminuir esfuerzos.**

Las personas trabajadoras deben disponer de **sitios de descanso frescos, cubiertos o a la sombra** para descansar cuando ellas lo necesiten y, especialmente, cuando se sientan mal.

Se debe **reducir la temperatura en interiores, favoreciendo la ventilación natural, usando ventiladores, aire acondicionado, etc.**



comisiones obreras  
de Castilla-La Mancha



**#PeligroGolpesCalor**



**Los trabajadores y trabajadoras deben disponer de agua fresca para poder beber con frecuencia.**

**Se debe organizar el trabajo con el fin de reducir el tiempo o la intensidad de la exposición al calor: establecer pausas, adecuar el horario de trabajo al calor del sol, realizar las tareas de más esfuerzo en las horas de menos calor, establecer rotaciones entre los trabajadores y trabajadoras, etc.**

**Se debe evitar comer mucho, tomar alcohol, bebidas con cafeína o bebidas azucaradas. Es aconsejable comer frutas y verduras.**

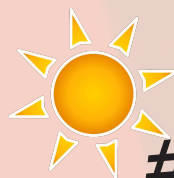
**El empresariado debe cuidar de que todas las personas trabajadoras estén aclimatadas al calor, de acuerdo con el esfuerzo físico que vayan a realizar. Se debe permitir a los trabajadores y trabajadoras que adapten ritmos de trabajo a su tolerancia al calor.**

**También se les debe garantizar una vigilancia de la salud específica.**

**Implantar el derecho a pactar distribución irregular de la jornada laboral (art. 34.2 del Estatuto de los Trabajadores).**

**Usar ropa de tejidos frescos (algodón, lino), suelta y que sea de colores claros.**

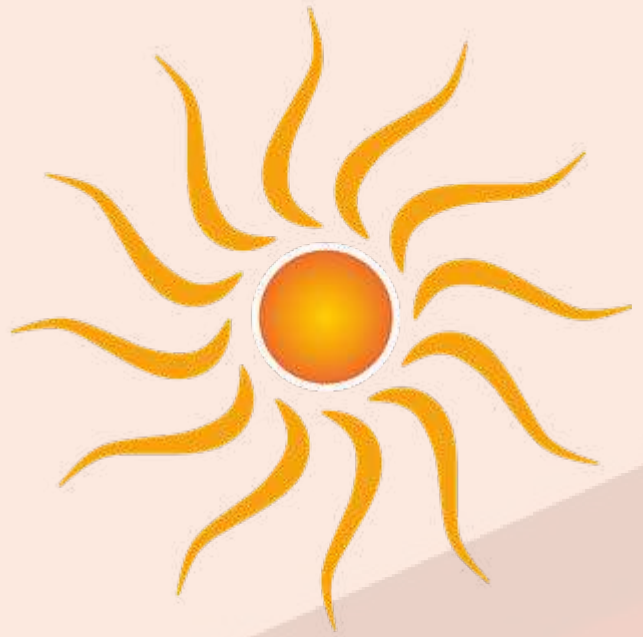
**Proteger la cabeza del sol.**



# Exposición a radiación solar

La radiación solar ha sido clasificada por parte de IARC como cancerígena de grupo 1.

Es importante que los trabajadores y trabajadoras conozcan el Índice de Radiación Ultravioleta en la zona donde se realicen los trabajos.



**#PeligroGolpesCalor**

