

En que traballos pode haber risco por calor?

ACTIVIDADES CON CALOR RADIANTE	TRABALLOS NO EXTERIOR (ou en espazos moi afectados polas altas temperaturas acadadas no verán).	HUMIDADE RELATIVA MOI ELEVADA	CONDICIÓN AMBIENTIS NON EXTREMAS PERO
<ul style="list-style-type: none">· Fundicións.· Panadarías.· Fábricas de ladrillos e cerámica.· Salas de caldeiras e cociñas.· Presenza de reactores químicos.· Centrais eléctricas...	<ul style="list-style-type: none">· Construción.· Agricultura.· Gandaría.· Silvicultura.· Xardinaría...	<ul style="list-style-type: none">· Conserveiras.· Lavandarías.· Piscinas cubertas, balnearios...	<ul style="list-style-type: none">· A actividade física é intensa.· Útilízase roupa de traballo ou equipos de protección individual (EPI) que impiden a transpiración e perda de calor corporal.

O **risco é máis elevado** cando se combinan varios destes factores como pode ser un traballo con esforzo físico importante, ao aire libre, no verán e co uso de EPI.

Persoas con maior risco

Pode afectar á nosa resposta:

- O consumo de determinados medicamentos.
- Padecer enfermidades cardiovasculares ou respiratorias, diabetes.
- Ter sobrepeso.
- Consumir substancias como o alcohol ou a cafeína.
- A idade...

As embarazadas non deben traballar en ambientes moi calorosos.

É moi importante a aclimatación

O persoal non aclimatado pode sufrir danos en condicións de traballo que non son prexudiciais para o persoal que está acostumado a facelo nesas condicións.

Para aclimatarnos á calor precisamos entre 7 e 14 días, o primeiro día só se traballa media xornada en condicións calorosas e vaixe aumentando progresivamente o tempo ata unha xornada completa.

A aclimatación pérdese cando se deixa de traballar nesas condicións 1 ou 2 semanas e hai que recuperala de novo.



ISSGA.XUNTA.GAL
PREVENCIÓN DE RISCOS LABORAIS

TRABALLO E CALOR

Edita: Issga - Instituto de Seguridade e Saúde Laboral de Galicia - 2023

TRABALLO E CALOR



OS EFECTOS DA CALOR

Necesitamos manter a nosa temperatura corporal ao redor dos 37°C para funcionar con normalidade.

Se o noso corpo acumula calor pónense en funcionamento os mecanismos fisiolóxicos de perda de calor (fundamentalmente sudación e vasodilatación periférica) para baixar a súa temperatura.

Se a pesar de todo, a temperatura central do corpo supera os 38°C, pódense producir distintos danos á saúde, máis graves canto maior sexa a calor acumulada, **cando se superan os 39°C comeza o risco de golpe de calor.**



O GOLPE DE CALOR É UNHA EMERXENCIA MÉDICA DÉBESE CHAMAR INMEDIATAMENTE AO 112

ATENCIÓN AOS EFECTOS QUE PODE PROVOCAR A SOBRECARGA DE CALOR CORPORAL

Alteración das capacidades de percepción, de atención e da memoria >> maior risco de accidentes de traballo.

Agravamento de enfermidades crónicas.

Erupcións cutáneas, cambras musculares, desmaio (ao estar en sitio caloroso), deshidratación (pel seca, acartonada, sede, taquicardia...)

Esgotamento por calor

Náuseas, malestar, debilidade e fatiga extremas, mareos, cefalea, pulso feble e rápido, **pel fría, pálida e mollada pola suor**, que pode acabar nun golpe de calor.

Golpe de calor

Redución ou cesamento da sudación (síntoma precoz), cefalea, mareo, confusión, taquicardia, **pel quente e seca**, inconsciencia e convulsións. A temperatura interna pode acadar os 40,5°C e a persoa pode morrer.

COMO EVITAR DANOS POLA CALOR?

O EMPRESARIO DEBE:

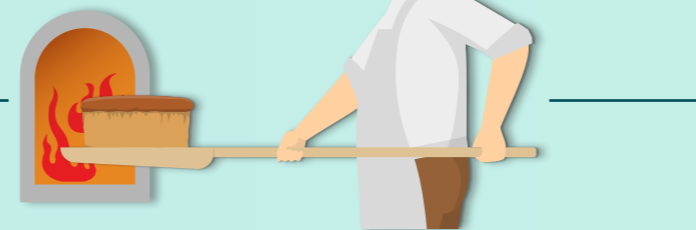
• **Identificar / valorar este risco**
Existen metodoloxías para facelo.

• **Aplicar medidas preventivas**

- Informar e adestrar o persoal traballador para que identifique os primeiros síntomas de sobrecarga por calor e para que dea os primeiros auxilios se for necesario.
- Informar sobre a importancia da aclimatación e coidar que se faga correctamente.
- Habilitar lugares frescos para os descansos necesarios.
- Proporcionar auga fresca preto do traballo e educar o persoal para que a beba con frecuencia.
- Modificar procesos de traballo para eliminar ou reducir a emisión de calor e humidade e o esforzo físico.

AS PERSOAS TRABALLADORAS DEBEN:

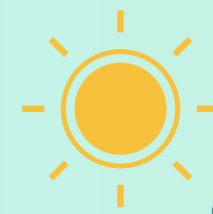
- Informar o seu superior se non están aclimatadas á calor.
- Facer as pausas correctamente e descansar cando aparezan os primeiros de síntomas de sobrecarga por calor.
- Facer descansar á persoa que comeza cos primeiros síntomas de sobrecarga por calor.
- Dar os primeiros auxilios a un compañeiro se fose necesario.
- Beber auga frecuentemente aínda non tendo sede.



- Favorecer a ventilación natural nos interiores, usar ventiladores ou instalar sistemas de climatización.
- Fixar pausas ou ben permitir as pausas que necesite o persoal.
- As tarefas de máis esforzo físico faranse nas horas de menos calor.
- Intercalar tarefas de máis risco con outras de risco menor.
- As tarefas con roupa ou EPI non transpirables faranse nas horas de menos calor.
- Seguir as indicacións do servizo de vixilancia da saúde para o persoal especialmente sensible á calor.

- Avisar de calquera anomalía que poida aumentar o risco: por exemplo un dispensador de auga sen servizo.
- Non tomar bebidas alcohólicas nin café, té ou cola ou as moi azucradas.
- Comer froitas e verduras e evitar comidas abundantes.
- Na medida en que dependa delas utilizar roupa de tecidos naturais, lixeira, folgada e de cores claras e protexer a cabeza do sol cun sombreiro.

TRABALLOS AO AIRE LIBRE NO VERÁN



Será ademais importante:

- Verificar as previsións meteorolóxicas con frecuencia e informar o persoal traballador. Ollo!, en traballos de esixencia física moderada o risco pode ser xa importante cunha humidade relativa dun 30 % e 33°C.
- Planificar para as horas de menos calor:
 - Tarefas de máis esforzo ou que requirán uso de roupa ou EPI que impidan a transpiración.
 - Traballos especialmente perigosos.
 - O traballo en solitario.

Se é necesario cambiar os horarios ou incluso prohibir o traballo nas horas máis desfavorables.

GOLPE DE CALOR

Que facer?

Ante algún destes sinais de alerta:

- Fatiga intensa repentina.
- Náuseas e vómitos.
- Vertixe ou mareos.
- Dores de cabeza.
- Sudación excesiva e pel fría.
- Sede intensa, ou pel seca e quente.
- Confusión.
- Taquicardia.
- Convulsións.
- Inconsciencia.

Debes avisar ou facer que avisen o **persoal de primeiros auxilios** da empresa e chamar ao **servizo de emerxencia médica 112.**

Cando se emita unha alerta **meteorolóxica laranxa ou vermella** será obrigatorio **reducir ou modificar a xornada se as medidas preventivas non son suficientes.**



- Habilitar zonas de sombra ou lugares con aire acondicionado para o descanso.
- Ter en conta que as vagas de calor aparecen sen que esteamos aclimatados.
- Aumentar as pausas de recuperación.
- Prestar especial atención a unha adecuada vestimenta.

Ademais debes:

- Levar canto antes a persoa afectada á sombra, ao lugar máis fresco accesible.
- Arrefriarlle o corpo: afrouxar ou sacarlle a roupa e arrefriar con auga fresca, duchas de auga fría (non a menos de 15°C) ou con toallas húmidas cambiándoas continuamente e abanar ou usar ventiladores ao mesmo tempo.
- Se está consciente dálle de beber auga fresca en pequenos grolos.
- Se está inconsciente debes tombar a persoa en posición lateral de seguridade e vixiala mentres non chega a axuda médica.

NUNCA SE DEBEN DESATENDER OS SÍNTOMAS DE SOBRECARGA POR CALOR E GOLPE DE CALOR