

Puede obtener más información en:

**SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO:**

Teléfono: 924005258 - 59 - 65

Paseo de Roma, s/n. Módulo D. 2ª Planta

06800 Mérida

Correo electrónico: [ssst@gobex.es](mailto:ssst@gobex.es)

WEB: <http://siprevex.gobex.es>

**CENTRO EXTREMEÑO DE SEGURIDAD Y SALUD LABORAL (CESSLA):**

**BADAJOS:**

Teléfono: 924014700

Polígono El Nevero. Avda. Miguel de Fabra, 4

06006 Badajoz

Correo electrónico: [cesslaba@gobex.es](mailto:cesslaba@gobex.es)

**CÁCERES:**

Teléfono: 927006912

Polígono Las Capellanías. Calle Hilanderas, 15

10005 Cáceres

Correo electrónico: [cesslacc@gobex.es](mailto:cesslacc@gobex.es)

**CONSEJERÍA DE SALUD Y POLÍTICA SOCIO SANITARIA  
SERVICIO EXTREMEÑO DE SALUD**

<http://saludextremadura.gobex.es>

## GOBIERNO DE EXTREMADURA

Consejería de Empleo, Mujer y Políticas Sociales

Dirección General de Trabajo

### **MEDIDAS PARA PREVENIR LOS EFECTOS DE LA EXPOSICIÓN DE LOS TRABAJADORES A ALTAS TEMPERATURAS**

La exposición humana a temperaturas ambientales elevadas puede provocar una respuesta insuficiente del sistema termorregulador, que puede alterar nuestras funciones vitales si el cuerpo humano no es capaz de compensar las variaciones de la temperatura corporal.

Una temperatura muy elevada produce pérdida de agua y electrolitos que son necesarios para el normal funcionamiento de los distintos órganos.

Normalmente, un individuo sano tolera una variación de su temperatura interna de aproximadamente 3°C sin que sus condiciones físicas y mentales se alteren de forma importante. A partir de 37°C se produce una reacción fisiológica de defensa.

Los trabajadores que desarrollan sus tareas al aire libre están especialmente expuestos a los efectos de la exposición al calor y a la radiación solar directa, debiendo incrementar las medidas de seguridad para evitar los riesgos asociados a dichas condiciones de trabajo.

En algunas personas con determinadas enfermedades crónicas, sometidas a ciertos tratamientos médicos y con discapacidades que limitan su autonomía, estos mecanismos de termorregulación pueden verse descompensados.

#### **1. Principales daños a la salud de los trabajadores producidos por la exposición al sol y a altas temperaturas:**

La exposición a temperaturas excesivas puede provocar problemas de salud como calambres, deshidratación, insolación, golpe de calor (con problemas multiorgánicos que pueden incluir síntomas tales como inestabilidad en la marcha, convulsiones e incluso coma). La exposición a temperaturas elevadas puede verse agravada por el hecho de realizar un trabajo físico intenso.

La exposición al sol puede ocasionar daños a la salud muy importantes (quemaduras, insolaciones, afecciones oculares, cáncer de piel, etc.)

## **2. Medidas preventivas para evitar y controlar los riesgos producidos por exposición de los trabajadores a altas temperaturas:**

### **Medidas preventivas para evitar riesgos producidos por la exposición a temperaturas elevadas:**

- Beber agua con frecuencia y en cantidades pequeñas en lugar de grandes cantidades de forma espaciada. No consumir bebidas alcohólicas ni excitantes, ya que pueden aumentar la deshidratación.

- Hacer comidas ligeras que ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor. Evitar el consumo de comidas grasas.

- Las tareas de mayor esfuerzo físico deben realizarse en los momentos de menor calor de la jornada y evitar en las horas más calurosas la realización de tareas pesadas, trabajos especialmente peligrosos y trabajos en solitario.

### **Medidas preventivas para evitar los efectos de la exposición solar:**

Evitar, en la medida de lo posible, la exposición directa al sol en las horas centrales del día (de 12 a 16 horas).

- Intentar que la ropa de trabajo cubra la mayor parte del cuerpo para evitar la exposición a la radiación solar y tratar de que sea de colores claros para disminuir la absorción de calor.

- Proteger la cabeza y la cara con gorros de ala ancha o viseras. Utilizar otras barreras físicas para que el sol no llegue a la piel como sombrillas, parasoles, etc.

- Utilizar cremas de protección solar con un factor de protección adecuado para evitar las quemaduras solares.

Desde el punto de vista de la prevención de riesgos laborales, las cremas de protección solar son consideradas equipos de protección individual y tienen que ser suministradas por la empresa a los trabajadores expuestos y su uso será obligatorio.

## **3. Actuación de la organización preventiva de la empresa en la prevención de los riesgos ocasionados por altas temperaturas.**

La prevención de los riesgos laborales producidos por la exposición a altas temperaturas debe integrarse en la actuación preventiva de la empresa, incluyendo dichos riesgos en la evaluación de riesgos y planificando las medidas de prevención que deben adoptarse para evitar daños a la salud de los trabajadores expuestos.

El empresario, a través de su organización preventiva, debe realizar las siguientes actividades:

- Formar e informar a los trabajadores sobre los riesgos relacionados con la exposición al calor y sobre las medidas preventivas que deben adoptar.

- Facilitar a los trabajadores los reconocimientos médicos específicos en relación con los riesgos presentes en sus puestos de trabajo.

- Tener previstas las medidas que se deben adoptar en situaciones de emergencia en la empresa.

- Facilitar los equipos de protección individual que deben ser utilizados obligatoriamente por los trabajadores, velando por su uso adecuado en el desarrollo de la jornada laboral.

## **4. Actuaciones que deben adoptarse en caso de que los trabajadores presenten síntomas de daños producidos por el calor.**

En el caso de producirse calambres musculares, dolores de cabeza, mareos o desorientación, durante o tras una exposición prolongada a altas temperaturas, actuar de la forma siguiente:

- Parar toda la actividad y descansar en un sitio fresco y a la sombra.

- Beber zumos ligeros y bebidas deportivas diluidas en agua.

- Consultar al médico si los síntomas duran más de una hora.

- Cuando se realicen jornadas prolongadas en ambientes calurosos y con esfuerzo físico intenso puede producirse un **golpe de calor**, cuyos síntomas principales son congestión en la cara, dolor de cabeza, respiración rápida, sudor frío y debilitamiento del pulso.

En estos casos la secuencia a seguir es la siguiente:

- Llamar al Servicio de Urgencias y Emergencias 112.

- Mientras se espera, situar al trabajador en un lugar fresco y a la sombra (tumbado hacia arriba y con la cabeza más alta que el cuerpo) y tratar de enfriar el cuerpo mediante la aplicación de compresas de agua fría en la frente, cuello, en la parte interior de los brazos, muñecas e ingles.