

No permitas que jueguen con tu vida

Estrés térmico, golpe de calor : No permitas que jueguen con tu vida

Los trabajos bajo temperaturas extremas pueden suponer graves riesgos para la integridad física de las personas, aumentando la probabilidad de que se produzcan accidentes, agravando patologías previas o dando lugar a afectaciones de la piel, agotamiento, golpes de calor e incluso la muerte.

1. ACTUACIONES ANTE EL RIESGO DE EXPOSICIÓN A TEMPERATURAS EXTREMAS.

1. Solicita a tus representantes legales o a la empresa, la Evaluación de Riesgos de tu puesto de trabajo, en ella se debe haber valorado el riesgo de estrés térmico y señalado las actividades preventivas para su eliminación/reducción y control (Artículo 16 LPRL y Capítulo II RD 39/1997, RSP).
2. Si no te facilitan el acceso a dicha información o si no se aplican las medidas preventivas contacta con tus representantes y valora las acciones sindicales y/o legales más adecuadas: movilizaciones, denuncias públicas, solicitar cumplimiento de la normativa a través de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social (ITSS), interposición de demanda judicial, paralización de la actividad por exposición a riesgo grave o inminente (Artículo 21 LPRL).

2. POSIBLES MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EVITAR EL ESTRÉS TÉRMICO.

- Organizar el trabajo evitando la exposición al aire libre en las horas de mayor insolación y principalmente en periodos de olas de calor con la posibilidad de adaptación de las condiciones de trabajo entre ellas el horario a las franjas de menor calor
- Rotar las tareas para evitar al máximo la exposición
- Evitar trabajar de forma aislada
- Disminuir la intensidad del trabajo realizando pausas frecuentes en lugares frescos y a la sombra
- Llevar ropa holgada, de colores claros y transpirable
- Beber agua fresca de forma frecuente y en pequeñas cantidades
- La persona trabajadora debe estar “aclimatada” al calor
-

- Haber recibido información y formación sobre los riesgos y la forma de evitarlos, los síntomas de estrés térmico y los procedimientos ante emergencias
- Tener en cuenta al personal especialmente sensible, las personas sometidas a estrés térmico no deben tener problemas de salud (cardiocirculatorios, exceso de peso, edad...)
- Tener en cuenta la protección de la maternidad
- Ofrecer a las personas trabajadoras la vigilancia de la salud en función de los riesgos inherentes a su trabajo
- Si fuera necesario interrumpir la actividad y abandonar el lugar de trabajo
- Planificar las tareas más pesadas en las horas de menos calor
- Aumentar la frecuencia de las pausas de recuperación
- Prohibición de determinadas tareas conforme a la evaluación de los riesgos laborales en situaciones de fenómenos meteorológicos extremos

TABLA DE VALORES DE SENSACIÓN TÉRMICA POR CALOR (HEAT INDEX)

		TEMPERATURA DEL AIRE EN GRADOS CELSIUS (C)																	
		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
HUMEDAD RELATIVA (%)	45	27	28	29	30	32	33	35	37	39	41	43	46	49	51	54	57	61	64
	50	27	28	30	31	33	34	36	38	41	43	46	49	52	55	58	62		
	55	28	29	30	32	34	36	38	40	43	46	48	52	55	59	62			
	60	28	29	31	33	35	37	40	42	45	48	51	55	59	63				
	65	28	30	32	34	36	39	41	44	48	51	55	59	63					
	70	29	31	33	35	38	40	43	47	50	54	58	63						
	75	29	31	34	36	39	42	46	49	53	58	62							
	80	30	32	35	38	41	44	48	52	57	61								
	85	30	33	36	39	43	47	51	55	60	65								
	90	31	34	37	41	45	49	54	58	64									
95	31	35	38	42	47	51	57	62											
100	32	36	40	44	49	54	60												

- Precaución 27 a 32 Posible fatiga por exposición prolongada o actividad física.
- Precaución extrema 33 a 40 Insolación, golpe de calor, calambres. Posibles por exposición prolongada o actividad física.
- Peligro 41 a 53 Insolación, golpe de calor, calambres. Muy posibles por exposición prolongada o actividad física.
- Peligro extremo 54 ó más Golpe de calor, insolación inminente.

Permanecer bajo el sol puede incrementar los valores del índice de calor en 8 C.
 Cuando la temperatura es menor que 32 C (temperatura de la piel), el viento disminuye la sensación térmica. Si es mayor de 32 C, la aumenta.