

Ergonomía en el sector de la construcción

Estrés térmico por calor

¿Qué vamos a aprender?

- Qué es el estrés térmico por calor
- Trabajadores afectados
- Efectos de la exposición a temperaturas elevadas
- Recomendaciones y medidas preventivas
- El Golpe de calor

Estrés térmico por calor

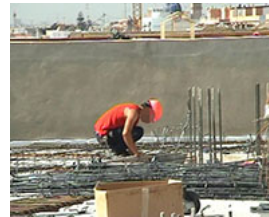
Altas temperaturas en verano



Riesgo para trabajadores que realizan su trabajo al aire libre

■ En construcción:

- 47% tareas al aire libre.
- 38% trabajadores reflejan molestias por altas temperaturas.



Estrés térmico por calor

Estrés térmico por calor

■ Se produce por la interacción de:

- Las condiciones ambientales del lugar de trabajo
 - Calor intenso y humedad elevada
- La actividad física que se realiza
 - Trabajos duros e intensos.
- La ropa (no transpirable)



Trabajadores afectados

■ OPERADORES DE VEHÍCULOS

- Incomodidad
- Aumento de la fatiga
- Disminución de la destreza
- Disminución de la atención



Trabajadores afectados

■ TRABAJADORES AL AIRE LIBRE

- Directamente expuestos
- Jornadas de trabajo más largas en verano
- Golpe de calor
- Importante reconocer primeros síntomas



Efectos de la exposición a temperaturas elevadas

En general ocasiona:

Agotamiento



Incremento accidentes de trabajo



Estrés térmico



Agravamiento de lesiones previas



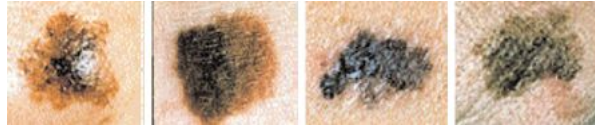
Insolación

Efectos de la exposición a temperaturas elevadas

■ Las alteraciones pueden ser:

— Sistémicas:

- Golpe de calor
- Síncope
- Deshidratación
- Calambres, etc



- Cutáneas: erupciones, cáncer de piel
- Psíquicas: fatiga crónica, pérdida del control emocional, etc



Recomendaciones generales

■ Formación

- Riesgos
- Primeros síntomas y cómo actuar

■ Aclimatación

- Proceso dura entre 7-14 días
- Primer día, exposición=50% de la jornada
- Aumenta un 10% la exposición cada día
- Si hay cambio de condiciones o 3 semanas de no trabajo → se pierde aclimatación



Estrés térmico por calor

Ergonomía en el sector de la construcción.

Recomendaciones generales

■ Pausas a la sombra

- Crear espacios cerca de la zona de trabajo



■ Bebidas frescas e isotónicas

- Ayudan a reponer sales
- Evitan deshidratación

Recomendaciones generales

■ Planificación de las tareas

Tareas más pesadas



Primera hora de la mañana o última de la tarde



■ Ropa de trabajo adecuada

- Tejidos favorezcan la transpiración
- Tejidos frescos: algodón
- Colores claros

Recomendaciones generales

■ EPIs adecuados

- Camisetas de alta visibilidad
- Cascos ligeros y con adecuada ventilación
- Calzado de seguridad adecuado



■ Usar crema solar de alta protección

- Previene quemaduras y melanomas
- Aplicar 30 minutos antes de empezar a trabajar
- Repetir aplicación cada 2-3 horas
- El factor solar de protección debe ser al menos de 25



RECUERDA !!!

- Evitar el consumo de comidas copiosas
- Evitar el consumo de bebidas con cafeína
- Establecer en la medida de lo posible rotación de tareas
- En los vehículos, disponer de cabinas con sistemas de aire acondicionado



Golpe de calor

■ Se produce por un aumento de la temperatura interna

■ Síntomas:

- Desorientación
- Delirio
- Agitaciones
- Convulsiones
- Taquicardia
- Respiración rápida y débil
- Disminución de la sudoración y desmayo



Estrés térmico por calor

Ergonomía en el sector de la construcción.

Golpe de calor

■ ¿Cómo actuar?

- Alejar al trabajador del calor
- Aflojar la ropa
- Intentar enfriar con mantas o paños mojados
- Abanicar
- Aplicar hielo (si se tiene), en cuello, ingles y axilas
- Avisar inmediatamente al médico



¡¡¡SE TRATA DE UNA SITUACIÓN DE EMERGENCIA!!!