



SI QUIERES MÁS INFORMACIÓN:

NTP 922 Y 923. Estrés térmico y sobrecarga térmica: evaluación de los riesgos (I) y (II). Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST). 2011

OBSERVATORIO DE LA CONSTRUCCIÓN:

“Informe 2017 accidentabilidad en la construcción” Fundación Laboral De La Construcción (FLC).

INFORME SOBRE EL SECTOR DE LA CONSTRUCCIÓN (2003-2007) anexo II.

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST).

RIESGO. ESTRÉS TÉRMICO POR CALOR.

Instituto Riojano de Salud Laboral. Logroño 2010

ENCICLOPEDIA DE SEGURIDAD Y SALUD

EN EL TRABAJO. CAPÍTULO 42. Organización Internacional del Trabajo (OIT). Versión española de la 4ª edición inglesa. 1998

EVITA EL ESTRÉS TÉRMICO

Exposición a estrés térmico

ACTUACIONES PARA SU PREVENCIÓN Y FRENTE A ACCIDENTES.

El desgaste físico que se puede producir en trabajadores expuestos a estrés térmico se traduce en posibles lesiones que se manifiestan de manera inmediata pudiendo llegar incluso a provocar la muerte. Si se mantiene la exposición en el tiempo, y de manera paulatina, daría lugar a un deterioro progresivo de la salud.

Los episodios agudos de estrés térmico **pueden dejar secuelas** como daños cerebrales permanentes con incapacidad para el habla o el movimiento.

A largo plazo supone un **desgaste físico** que, por disminución continuada de la capacidad regenerativa, produce envejecimiento prematuro, entre otros problemas.

COD. ACCIÓN AS2017-0037

FINANCIADO POR:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

FUNDACIÓN
LABORAL
DE LA CONSTRUCCIÓN

FACTORES INDIVIDUALES: influye el esfuerzo físico, el vestuario, la capacidad aeróbica (relacionada con la condición física), edad (por lo general hace empeorar la capacidad aeróbica), aclimatación.

FACTORES AMBIENTALES: altas/bajas temperaturas, humedad, corrientes de aire, temperatura radiante y todas aquellas características ambientales que impiden la disipación del calor por el trabajador.

ESTRÉS TÉRMICO DEBIDO AL CALOR

¿QUÉ SÍNTOMAS TIENE?

Comienza con mareos, dolor cabeza, náuseas, cansancio, calambres, elevación de la temperatura corporal. En los casos graves, pérdidas de consciencia.

¿POR QUÉ OCURRE?

Cuando el cuerpo absorbe el calor de su entorno, se suma al calor liberado por el trabajador. Si éste no es capaz de mantener la temperatura corporal, dependiendo del aumento y del tiempo soportado, se producirán unos daños u otros. A veces irreversibles o incluso la muerte.

¿CÓMO HAY QUE ACTUAR?

La persona ha de permanecer tumbada e hidratarse con aporte de sales, si es posible.

Eliminar la ropa que sea posible, refrescar la cabeza (esto disminuye las posibilidades de lesiones cerebrales irreversibles).

ESTRÉS TÉRMICO DEBIDO AL FRÍO

¿QUÉ SÍNTOMAS TIENE?

Dolor punzante, agudo, endurecimiento de la zona afectada. Escalofríos, pérdida de consciencia, descoordinación.

¿POR QUÉ OCURRE?

Porque el cuerpo no es capaz de mantener la temperatura de los órganos sensibles. Dependiendo de la temperatura que alcancen los órganos afectados y el tiempo transcurrido, se producirán unos daños u otros. A veces irreversibles o incluso la muerte.

¿CÓMO HAY QUE ACTUAR?

Hay que intervenir para que las lesiones superficiales por congelación no pasen a profundas. Se retirará la ropa mojada y se evitará que pierda más calor. La persona ha de permanecer tumbada y con la cabeza cubierta. Si existe agotamiento físico, el calentamiento debe ser lento. Nunca frotar para calentar. Proveer de bebidas calientes.

BUSCAR ASISTENCIA MÉDICA INMEDIATAMENTE EN CASO DE SÍNTOMAS DE EXPOSICIÓN AGUDA

MEDIDAS PREVENTIVAS

ANTES DE EMPEZAR LA JORNADA:

- **Información** sobre los riesgos y primeros auxilios.
- **Beber líquidos.** Evitar bebidas carbonatadas, con cafeína o alcohol.
- **Aclimatarse a la situación extrema:** por nueva incorporación al puesto o baja prolongada.
- **Elegir ropas finas y porosas que faciliten la transpiración.** Esto evita que se acumule el calor y el sudor. Pudiendo quitar capas sucesivas a medida que se necesite. (Evitar el algodón).
- **Para el frío** serán necesarias las protecciones de las manos, orejas, cabeza y pies.
- **Para el calor** se protegerá la cabeza y el cuerpo en la medida de lo posible contra las radiaciones solares. Se utilizará crema protectora (y gafas de sol) con la regularidad que se precise (si es una exposición prolongada o se humedece la zona con frecuencia se volverá a aplicar).

DURANTE LA JORNADA

- **Tomar bebidas** con regularidad, incluida la reposición de sales.
- **Organizar** las tareas para evitar las horas de mayor exposición. Rotación con otros trabajadores.
- **Pautas de descanso** frecuentes y cortas, donde se rehidratará y podrá disminuir el ritmo cardíaco.
- **Adecuar el ritmo de trabajo.** Según la condición física del trabajador y que no suponga un consumo metabólico excesivo (por ejemplo facilitando medios mecánicos cuando sea posible).

