CALOR, FRÍO Y TRABAJO SEGURO

Temperaturas, radiación solar y condiciones meteorológicas adversas.

SEGURMANIA
ZUREKIN

CULTURA DE LA PREVENCIÓN PARA LOS FANS DE VOLVER A CASA



www.segurmaniazurekin.eus

ConfeBask
Somos empresa vasca. Somos compromiso.
Euskal enpresa gara. Konpromisoa gara.

Enpresa Hobea
ADEGI
Gizarte Hobea

CEBEK
Confederación Empresarial de Bizkaia
Bizkaiko Enpresarien Konfederazioa

SEA EMPRESAS ALAVESAS | ARABAKO ENPRESAK

Euskadi, bien común
EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
LAN ETA JUSTIZIA SAILA
DEPARTAMENTO DE TRABAJO Y JUSTICIA

OBSERVATORIO VASCO PARA LA CULTURA PREVENTIVA EN LA PEQUEÑA Y MEDIANA EMPRESA
ENPRESA TXIKI ETA ERTAINETAKO PREBENTZIO-KULTURAREN EUSKAL BEHATOKIA

MONOGRÁFICO 9

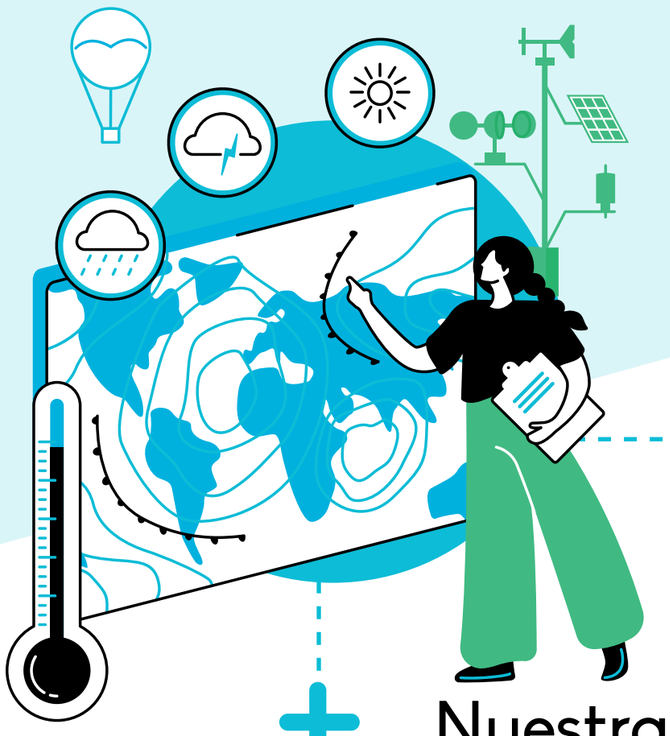
Laguntzaileak / Colaboradores

cecobi Bizkaiko Merkataritzako | Confederación Empresarial de Comercio de Bizkaia
FVEM Federación Vizcaína de Empresas del Metal
KIMIKA
ascobi bieba

SEGURMANIA
ZUREKIN

CALOR, FRÍO Y TRABAJO SEGURO

TEMPERATURAS, RADIACIÓN SOLAR Y CONDICIONES METEOROLÓGICAS ADVERSAS



+ Nuestra biblioteca de conocimiento sobre prevención de riesgos laborales incorpora un nuevo monográfico que reúne una selección de artículos e infografías publicados en Segurmania sobre las condiciones térmicas y meteorológicas en las que desarrollamos nuestro trabajo.

+ El calor, el frío, la exposición al sol, la lluvia, el viento o la nieve plantean situaciones diferentes que debemos tener presentes al organizar las tareas y adoptar medidas preventivas. También en los espacios interiores, las condiciones ambientales y las temperaturas propias de determinadas actividades merecen atención.

+ A través de esta recopilación, recorreremos cómo responde nuestro cuerpo al calor y al frío, las principales señales de alerta y las medidas de prevención abordadas en nuestras publicaciones. Encontrarás también contenidos sobre hidratación, protección frente a la radiación solar y seguridad en los trabajos al aire libre.

+ Los artículos se organizan en cinco bloques: condiciones térmicas del trabajo, calor, radiación solar, frío y meteorología adversa. Esta estructura permite consultar cada tema por separado y poner en relación recomendaciones que hemos ido compartiendo en la web.

SEGURMANIA
ZUREKIN

Con este monográfico queremos seguir impulsando una cultura preventiva que tenga en cuenta las condiciones de cada trabajo y la necesidad de adaptar la prevención cuando estas cambian.

Porque haga frío, calor, llueva o sople el viento, el objetivo sigue siendo el mismo: trabajar con seguridad y volver a casa.

segurmaniazurekin.eus
#SegurMania

SEGURMANIA
ZUREKIN

ÍNDICE



1-COMPRENDER LAS CONDICIONES TÉRMICAS DEL TRABAJO

- 1.1 ¿Qué le pasa a tu cuerpo ante un frío o calor excesivo?
- 1.2 Sabías que... ¿tu cuerpo tiene mecanismo termorreguladores?
- 1.3 Condiciones ambientales en locales cerrados para garantizar la seguridad y salud en los lugares de trabajo
- 1.4 Medidas de prevención para trabajar a temperaturas extremas

2-TRABAJAR CON CALOR

- 2.1 Los riesgos de trabajar con altas temperaturas y olas de calor
- 2.2 ¿Sabías que el calor también puede afectar a tu capacidad para trabajar con seguridad?
- 2.3 En verano se acortan las mangas... y a veces también la prevención
- 2.4 Calor + Altura = Riesgo Doble
- 2.5 La deshidratación no siempre se nota... a veces la sed llega tarde
- 2.6 ¿Cómo evitar los golpes de calor y las insolaciones? ¿cómo actuar frente a un trastorno por calor?

SEGURMANIA
ZUREKIN

- 2.7 El cuerpo avisa: 7 señales de alerta ante el calor
- 2.8 Consejos de Osalan para prevenir los efectos del calor en el trabajo
- 2.9 ¿Sabías que el INSST ha lanzado la campaña “con sol es tiempo de prevención” enfocada especialmente a los trabajos desarrollados al aire libre?

3- RADIACIÓN SOLAR Y PROTECCIÓN

- 3.1 Sol solete... protégete de él siempre, aunque no lo veas
- 3.2 Trabajar al sol, Exposición a rayos ultravioleta. Estrategias de prevención y mejora de la salud
- 3.3 Recomendaciones de uso para garantizar la eficacia de las cremas de protección solar

4- TRABAJAR CON FRÍO

- 4.1 Estrés térmico por frío. Riesgos y medidas preventivas.
- 4.2 ¿Sabías que las consecuencias de la exposición al frío pueden agravarse en función de algunos factores de riesgo?
- 4.3 Medidas preventivas para evitar el estrés térmico por frio
- 4.4 ¿Cómo calentarse en invierno durante los trabajos de exterior? ¡Tenemos los consejos que necesitas!
- 4.5 Las bajas temperaturas un riesgo para la salud de las personas. ¿Qué se puede hacer cuando una persona tiene mucho frío o hipotermia?

5- TRABAJO EN EXTERIORES Y METEOROLOGÍA ADVERSA

- 5.1 Prevención con los trabajos en el exterior
- 5.2 The winter it´s coming but the show must go on ¿Cómo trabajar con seguridad en los trabajos de exterior con frío, viento, lluvia y nieve?

SEGURMANIA
ZUREKIN

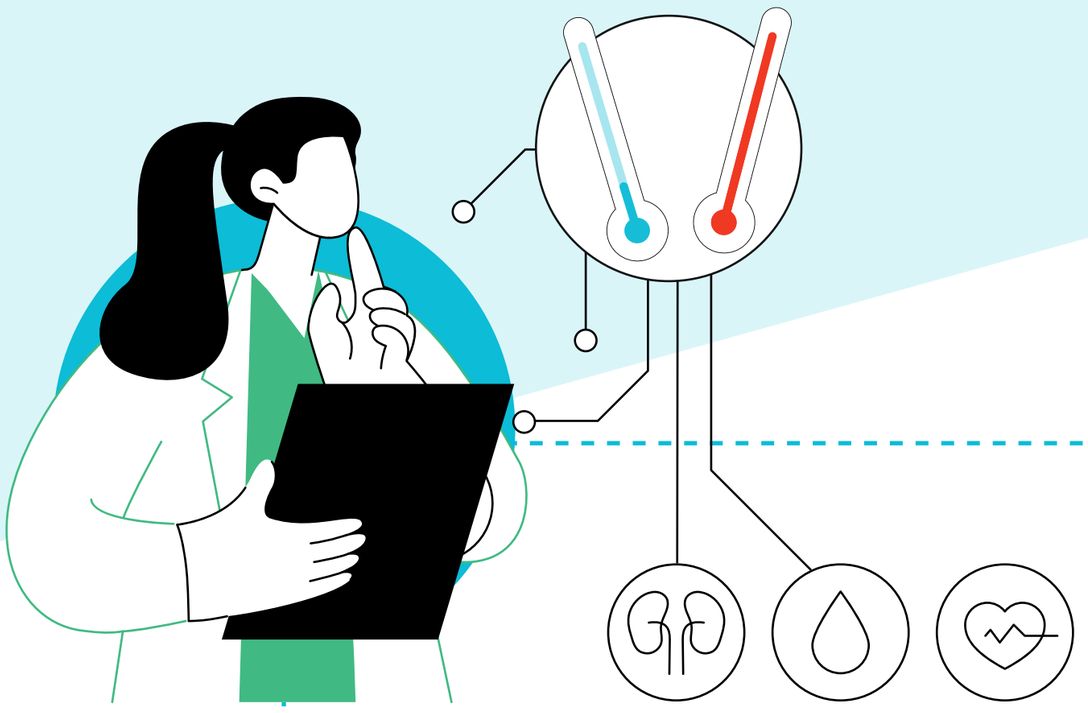
1 COMPRENDER LAS CONDICIONES TÉRMICAS DEL TRABAJO



Las temperaturas extremas, tanto por calor como por frío, pueden afectar significativamente a la salud, el bienestar y la seguridad de las personas trabajadoras. Conocer cómo responde nuestro organismo ante estas condiciones, identificar los factores de riesgo y aplicar las medidas preventivas adecuadas es fundamental para evitar daños y garantizar unas condiciones de trabajo seguras y saludables.

SEGURMANIA
ZUREKIN

1.1 ¿QUÉ LE PASA A TU CUERPO ANTE UN FRÍO O CALOR EXCESIVO?



Todos sabemos que las temperaturas extremas influyen de tal manera sobre nuestro organismo que pueden generar muchos problemas a la hora de desempeñar ciertos trabajos, como todos aquellos que se realizan en el exterior (construcción, jardinería, agrario o puestos de venta ambulantes, ...) o los realizados en hornos de fundición, cocinas de restaurantes, cámaras frigoríficas, almacenes fríos...

Una persona necesita que su cuerpo mantenga una temperatura corporal media de 37º para funcionar con normalidad, lo que se logra a través del mecanismo termorregulador del cuerpo. Cuando el ambiente exterior es restrictivo obliga al cuerpo a variar su temperatura bruscamente y puede inducirle a sufrir estrés térmico, que se produce cuando es imposible mantener el equilibrio térmico y que puede dar lugar a una situación con alteraciones en el sistema vascular, temblores, pérdida de conocimiento, mareos, vértigos, trastornos circulatorios, respiratorios y cardíacos.

Así que tanto un exceso de frío como de un exceso de calor provoca problemas de salud. En los casos de calor extremo se puede sufrir una hipertermia o golpe de calor, sudoración excesiva, quemaduras, erupciones cutáneas, hinchazón, deshidratación, lipotimias, taquicardias, náuseas, dolores y calambres musculares, disminución del apetito, dolores de cabeza.

SEGURMANIA
ZUREKIN

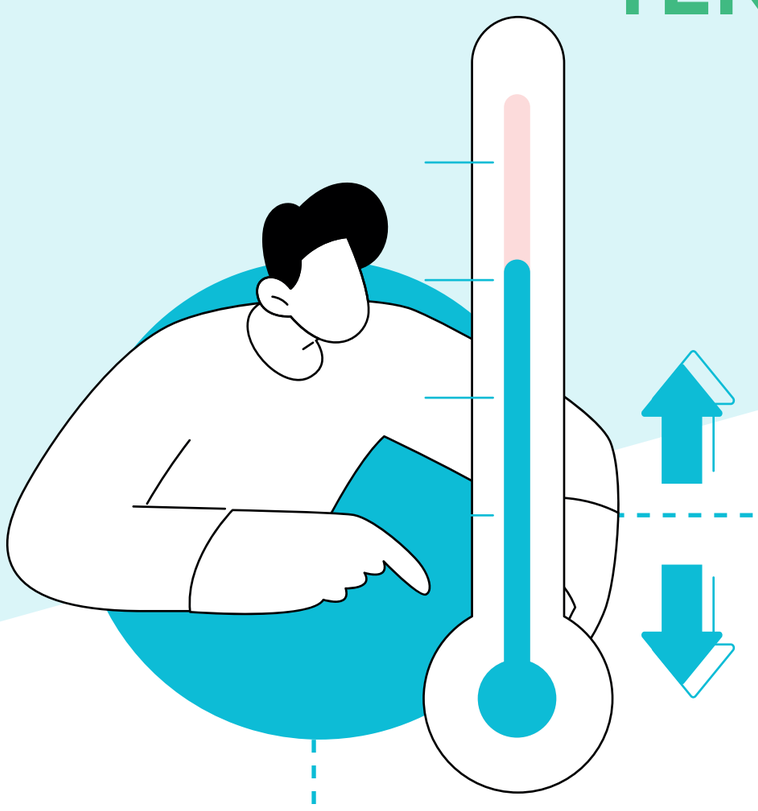
- Mientras que los casos de frío excesivo pueden provocar hipotermia, congelación de miembros, debilidad muscular, escalofríos, tiritonas, cansancio, pérdida de coordinación, confusión, cólicos, aumento de la frecuencia cardiaca, desarrollo de enfermedades crónicas, reumatismo y problemas pulmonares, musculoesqueléticos, oculares y auditivos.

- Pero las temperaturas extremas no solamente ocasionan problemas de salud, sino que también favorecen los accidentes laborales, debido al deterioro de la ejecución física y manual de las tareas, a la pérdida de concentración, fuerza y de agilidad, y a los riesgos añadidos, como por ejemplo en los lugares de trabajo de frío extremo, donde pueden darse caídas poro suelos resbaladizos con hielo o nieve, o accidentes por intoxicación por mala combustión de los aparatos utilizados para calentarse.

- Por todos estos riesgos es indispensable que la organización del trabajo, el espacio y los equipos de protección se adapten a los requisitos específicos del trabajo en ambientes donde puedan darse temperaturas extremas.
aspectos.

SEGURMANIA
ZUREKIN

1.2 SABÍAS QUE... ¿TU CUERPO TIENE MECANISMO TERMORREGULADORES?



El cuerpo humano es una de las máquinas más complejas y perfectas que ha creado la evolución. Su capacidad de adaptación ha hecho que, de momento, las personas hayan sobrevivido millones de años en espacios de todo tipo.

Los individuos habitan desde las regiones más frías, hasta las más calurosas. Eso es posible gracias a los mecanismos termorreguladores del cuerpo. Así, cuando la temperatura aumenta, bien por el ambiente o por el desarrollo de alguna actividad intensa, una serie de termo receptores lo detectan y piden ayuda.

La señal de alerta llega al cerebro, que lidera la puesta en marcha de una serie de mecanismos que alivian la subida de grados corporales. Por un lado, se eleva el ritmo cardíaco con el fin de aumentar la circulación periférica de la sangre, lo que facilita la cesión de calor al medio ambiente, y por otro, se incrementa la sudoración, el sistema más eficaz de refrigeración.

SEGURMANIA
ZUREKIN

1.3 CONDICIONES AMBIENTALES EN LOCALES CERRADOS PARA GARANTIZAR LA SEGURIDAD Y SALUD EN LOS LUGARES DE TRABAJO





Trabajos sedentarios:
temperatura 17- 27 ºC

Trabajos ligeros:
temperatura 14-25 ºC.





Humedad relativa:
30-70% y en locales con riesgo por electricidad estática será del 50%

Renovación mínima del aire será de **30 metros cúbicos** de aire limpio por hora y trabajador, en el caso de trabajos **sedentarios en ambientes no calurosos** ni contaminados. En el **resto** será de **50 metros cúbicos**.



segurmaniazurekin.eus
#SegurMania

SEGURMANIA
ZUREKIN



Trabajadores al margen de corrientes frecuentes con límites:

+ Ambientes no calurosos: 0,25 m/s
+ Trabajos sedentarios en ambientes calurosos: 0,5 m/s
+ Trabajos no sedentarios en ambientes calurosos: 0,75 m/s
+ **Límites no aplicables a:**

  Corrientes de aire para evitar estrés en exposiciones intensas de calor

  Corrientes de aire acondicionado (límite 0,25 m/s en trabajos sedentarios y 0,35 m/s en resto de casos)

¡OJO!Aislamiento térmico de los locales cerrados

Las condiciones ambientales de los locales de descanso, locales para personal de guardia, servicios higiénicos, comedores o locales de primeros auxilios tienen que cumplir con lo arriba descrito.





¡OJO! Para ello, deberán tenerse en cuenta las limitaciones o condicionantes que puedan imponer, en cada caso, las características particulares:

- Del propio lugar de trabajo.
- De los procesos u operaciones que se desarrollen,
- Del clima de la zona en la que esté ubicado.

En cualquier caso, el aislamiento térmico de los locales cerrados debe adecuarse a las condiciones climáticas propias del lugar.

Anexo III del RD El anexo III del Real Decreto (486/1997), de 14 de abril, establece unas disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo

SEGURMANIA
ZUREKIN

1.4 MEDIDAS DE PREVENCIÓN PARA TRABAJAR A TEMPERATURAS EXTREMAS



- Trabajar con temperaturas extremas, tanto con calor excesivo como con frío extremo (trabajos en el exterior o los realizados en hornos de fundición, cocinas industriales, almacenes fríos, cámaras frigoríficas, ...), puede ocasionar muchos problemas de salud y aumentar los riesgos de accidentes.

- Por ello es necesario anticiparse y prevenir esos riesgos para evitar tanto los accidentes laborales derivados de ellos, como los numerosos problemas de salud que puede acarrear trabajar con temperaturas extremas.

- Lo primero que se debe hacer es elaborar un plan especial de actuación, para aplicar durante posibles episodios de estrés térmico, que cuente con la participación de los trabajadores. Para ello se deberá identificar los puestos de trabajo donde se da, o puede darse puntualmente, una exposición a temperaturas extremas y se deberán planificar las medidas adecuadas según los distintos niveles de peligrosidad.

SEGURMANIA
ZUREKIN

¿Cuáles son las medidas de prevención básicas a aplicar para trabajar en lugares de trabajo con temperaturas muy altas o muy bajas?

En espacios con temperaturas muy altas:

- Controlar el tiempo de exposición al calor. En caso de trabajar al sol, intentar en la medida de lo posible, permanecer en los lugares más frescos.
- Organizar rotaciones en los puestos de trabajo y planificar las tareas más dificultosas en las horas de menos intensidad calórica.
- Hidratarse adecuadamente y de forma continua. Lo mejor es beber agua y evitar ingerir bebidas muy azucaradas, café, té o bebidas alcohólicas.
- Utilizar la ropa de trabajo y EPIs adecuados a la labor que se va a desempeñar.
- Protegerse la piel, la cabeza, los labios y los ojos. Utilizando cremas protectoras, bálsamos labiales, gorras, cascos y gafas solares o de protección.
- Instalar sistemas de refrigeración y ventilación.

En espacios con temperaturas muy bajas:

- Intentar reducir el número de horas de trabajo a baja temperatura, alternando con otras actividades dentro de la empresa.
- Realizar pausas laborales para relajar músculos e ingerir alimentos en áreas de descanso establecidas y protegidas del frío.
- Mantener una dieta rica en calorías e incrementar ligeramente la ingesta de bebidas templadas, dulces, sin cafeína y no alcohólicas.

SEGURMANIA
ZUREKIN

- Utilizar siempre ropa de trabajo y EPIs específicos y adecuados. Vestirse por capas para potenciar el efecto aislante, sin dificultar el movimiento. En caso de mojarse, sustituir lo antes posible la ropa húmeda por otra seca.
- Utilizar siempre los guantes del equipo de seguridad y un calzado cálido, resistente y adecuado para mantener protegidos manos y pies.

+ En el caso de cámaras frigoríficas, respetar los tiempos de trabajo y descanso estipulados por normativa:

- Temperatura de 0 º a -5º – Jornada 8 horas, descanso 10 minutos cada 3 horas.
- Temperatura de-5º a -18º – Jornada 6 horas, descanso 15 minutos cada hora.
- Temperatura inferior a -18º – Jornada 6 horas, descanso 15 minutos cada 45 minutos.

+ Ten en cuenta estas medidas preventivas para minimizar los riesgos al desempeñar trabajos de a temperaturas extremas, porque prevenir es siempre la mejor opción.

SEGURMANIA
ZUREKIN

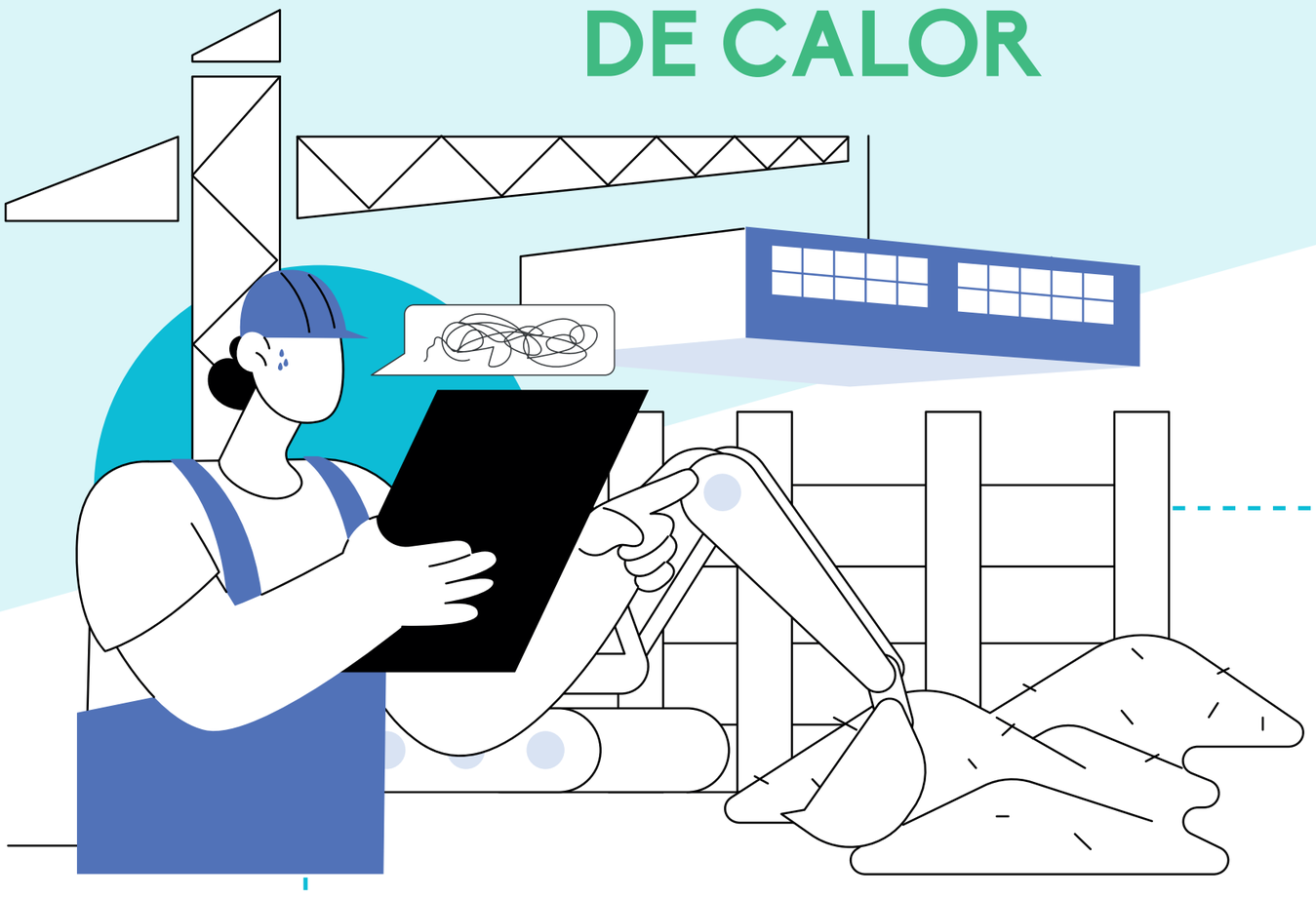
2 TRABAJAR CON CALOR



Trabajar con altas temperaturas puede tener consecuencias graves para la salud, especialmente durante las olas de calor o en actividades que se desarrollan al aire libre bajo el sol. La deshidratación, el agotamiento por calor y los golpes de calor son algunos de los riesgos que debemos prevenir. En este apartado conoceremos las principales señales de alerta y las medidas necesarias para protegernos frente al calor.

SEGURMANIA
ZUREKIN

2.1 LOS RIESGOS DE TRABAJAR CON ALTAS TEMPERATURAS Y OLAS DE CALOR



Aunque el ser humano posee la capacidad de compensar los efectos de fuentes caloríricas naturales, los trabajos en exteriores y/o con tiempo caluroso (como trabajos de limpieza y recogida de residuos, construcción, obra pública, trabajos agrícolas, de jardinería, en playas, forestales, ...) así como los trabajos en instalaciones donde existen altas temperaturas, fuentes de calor radiante y/o actividades en las que se realiza una fuerte actividad física (fundiciones, minería, fabricación de cerámica, cristal, etc.) son actividades donde se puede estar expuesto a cargas de calor excesivas, lo que puede poner en riesgo la salud de las personas trabajadoras.

Hoy queremos hablar de esos riesgos que además pueden verse incrementados si las condiciones climáticas externas no son favorables, como puede ocurrir cuando llega el verano y/o hay una ola de calor.

Cuando se realiza la evaluación de riesgos se debe valorar si las condiciones de la tarea a realizar suponen riesgo de estrés térmico o las condiciones de temperatura y humedad son adecuadas. Sin embargo, cuando hay una ola de calor, las condiciones laborales cambian.

SEGURMANIA
ZUREKIN

En principio, la temperatura de los lugares de trabajo será más alta, y también lo será la de las zonas de descanso, ya que, aunque haya sistemas de climatización, éstos no suelen estar diseñados para hacer frente a determinados picos de temperatura.

Por ello, para poder realizar una prevención efectiva de una ola de calor, se debería hacer una evaluación de estrés térmico en lugares sin fuente de calor, para conocer qué temperatura en el entorno de trabajo provocaría que las personas trabajadoras requirieran descanso.

Y así mismo, se debería hacer lo mismo en los lugares de trabajo con fuente de calor, donde el riesgo ya existe, para conocer si el descanso que se realiza es suficiente y, en caso de no serlo, calcular el nuevo periodo necesario. En ambos casos, habría que tener previsto un procedimiento de actuación en caso de que la temperatura se eleve excesivamente.

¿Cuáles son los principales factores de riesgo?

Factores de riesgo asociados a lugar de trabajo

- Exposición a temperaturas y humedades relativas altas.
- Fuentes de calor radiante, por convección o conducción.
- Ventilación escasa. Al aumentar la velocidad del aire, disminuye la sensación de calor porque se facilita la pérdida de calor por convección y por evaporación.
- Exposición directa a los rayos del sol.

Factores de riesgo asociados a la tarea

- Dificultad para suministrar agua fresca (trabajos en el exterior donde no existe punto de alimentación de agua, por ejemplo).
- Realización de trabajo físico intenso.

- Pausas de recuperación insuficientes. Es preferible descansar a cada hora. A medida que la temperatura es mayor, las pausas deben ser más largas y frecuentes.
- Utilización de equipos de protección que impidan la evaporación del sudor.
- Ropa utilizada.

+ Factores de riesgo asociados a la trabajadora/al trabajador

- Pérdida de aclimatación. La aclimatación puede aumentar claramente la tolerancia al calor. Se consigue en 7-15 días, pero desaparece en sólo una semana.
- Condición física. La falta de entrenamiento en la ejecución de tareas físicas intensas constituye un factor de riesgo.
- Existencia de antecedentes médicos, tales como enfermedades del sistema cardiovascular, de las vías respiratorias, diabetes o insuficiencia renal.
- Ingesta de determinados medicamentos, tales como antihistamínicos, diuréticos o antidepresivos.
- Consumo de determinadas sustancias, tales como alcohol o cafeína.
- Sobrepeso. Se requiere mayor esfuerzo en el movimiento y por tanto se genera más calor.
- Edad avanzada. Las personas mayores presentan más riesgo de deshidratación, ya que con la edad el mecanismo de termorregulación se ve alterado, produciéndose una disminución importante de la sensación de sed.
- Embarazo. Aunque no se han encontrado diferencias entre sexos, es conveniente tener en cuenta si una trabajadora está embarazada.
- Otras cuestiones: actividades tras la jornada laboral, actividades deportivas extremas, hogar con alta temperatura, estado de nutrición e hidratación...

SEGURMANIA
ZUREKIN

2.2

¿SABÍAS QUE EL CALOR TAMBIÉN PUEDE AFECTAR A TU CAPACIDAD PARA TRABAJAR CON SEGURIDAD?



El calor no solo pone a prueba nuestra resistencia física, también puede afectar a nuestra capacidad para concentrarnos, valorar correctamente las situaciones y tomar decisiones. Este aspecto, aunque menos visible que otros efectos del calor, tiene una gran importancia, puesto que puede favorecer la aparición de errores de juicio que incrementan el riesgo de accidente.

Las altas temperaturas afectan a nuestras capacidades cognitivas y a la forma en que respondemos ante el entorno. La exposición al calor puede provocar fatiga mental, reducir la capacidad de concentración y disminuir la atención.

Estas alteraciones pueden hacer que las personas trabajadoras reaccionen con mayor lentitud, tengan más dificultades para mantener la vigilancia sobre la tarea que están realizando y sean más propensas a cometer errores. Todos los componentes para crear la tormenta perfecta.

En trabajos que implican un mayor nivel de riesgo, como los realizados en altura, con maquinaria, equipos de trabajo, herramientas de corte, instalaciones eléctricas o en zonas con circulación de vehículos, esta reducción de la atención y de la capacidad de reacción puede tener consecuencias graves.

SEGURMANIA
ZUREKIN

- Un apoyo mal calculado, un olvido en una maniobra, una distracción momentánea o una decisión precipitada pueden ser suficientes para desencadenar un accidente.

- Por este motivo, la gestión del riesgo por calor no debe centrarse únicamente en evitar los golpes de calor. También debe contemplar cómo las altas temperaturas influyen en la concentración, la capacidad de reacción y la toma de decisiones durante el trabajo.

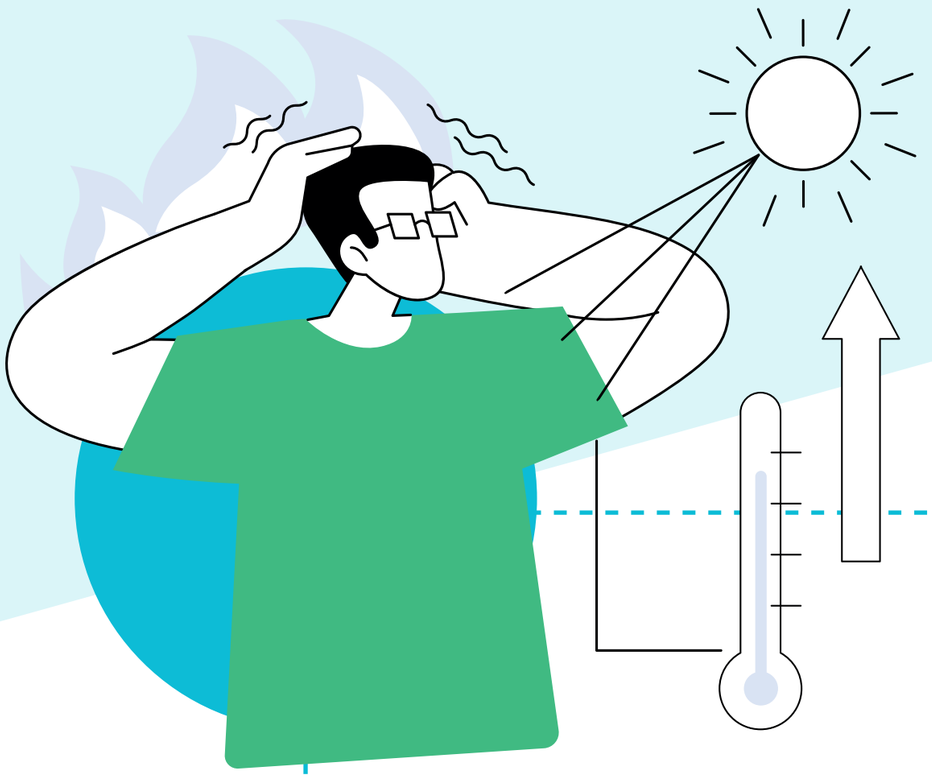
- Detectar señales a tiempo, como falta de concentración, respuestas más lentas, desorientación, irritabilidad o cansancio excesivo, permite actuar antes de que la situación evolucione hacia un problema más grave.

- En prevención no solo hay que controlar los riesgos visibles, también hay que saber reconocer aquellos factores que afectan a nuestra capacidad para trabajar de forma segura. El calor es uno de ellos.

- Porque cuando aumentan las temperaturas, no solo se resiente el cuerpo; también pueden hacerlo nuestra atención y nuestra capacidad de respuesta. Y ser conscientes de ello es el primer paso para evitar que una simple distracción termine convirtiéndose en un accidente.

SEGURMANIA
ZUREKIN

2.3 EN VERANO SE ACORTAN LAS MANGAS... Y A VECES TAMBIÉN LA PREVENCIÓN



El verano trae consigo temperaturas elevadas y cambios en la forma de trabajar. El calor afecta y muchas veces se convierte en un mal consejero, por lo que pueden aparecer determinadas situaciones y conductas que, aunque inicialmente puedan parecer inofensivas, pueden incrementar el riesgo de sufrir un accidente.

La confianza excesiva, la presión por terminar, un ritmo de trabajo inadecuado o la falsa sensación de estar acostumbrado a las altas temperaturas pueden hacer que se relajen medidas preventivas fundamentales para proteger la seguridad y la salud.

Por ello, desde aquí, queremos recordaros que el calor no solo supone un riesgo por sí mismo, sino que también favorece la aparición de errores derivados de la fatiga, la deshidratación y la pérdida de concentración.

Y, por ese motivo, además de controlar las condiciones ambientales y organizar adecuadamente el trabajo, es imprescindible evitar determinadas conductas inseguras que pueden producirse durante esta época del año. Una de las más habituales es pensar que una tarea de corta duración no requiere la aplicación de todas las medidas de seguridad.

SEGURMANIA
ZUREKIN

- Frases como “solo serán diez minutos” o “termino rápido y bajo” pueden llevar a omitir procedimientos, utilizar incorrectamente los equipos de protección o asumir riesgos innecesarios. Sin embargo, hay que tener en cuenta que la duración de una tarea no reduce el peligro al que está expuesta la persona trabajadora. Los accidentes, por desgracia, tampoco miran el reloj.

- Organizar la jornada para realizar las tareas más exigentes antes de que aumente la temperatura puede ser una medida preventiva adecuada. El problema aparece cuando “adelantar el trabajo” se convierte en acelerar el ritmo, reducir las pausas o saltarse procedimientos. La prevención no debe sacrificarse para ganar unos minutos que pueden resultar cruciales para realizar el trabajo de forma segura.

- Otra conducta de riesgo consiste en retrasar la hidratación hasta sentir sed. La sed puede aparecer cuando el organismo ya ha comenzado a perder líquidos. Beber agua de forma regular a lo largo de la jornada ayuda a mantener el rendimiento físico y cognitivo, reducir la fatiga y favorecer una respuesta adecuada ante situaciones de riesgo.

- El calor también lleva, en ocasiones, a utilizar de forma incorrecta los equipos de protección individual. Desabrochar la ropa de protección, quitarse el casco, prescindir de los guantes o modificar el uso de otros EPIs para ganar comodidad pueden dejar a la persona trabajadora expuesta a los riesgos frente a los que esos equipos ofrecen protección. La solución no pasa por utilizar incorrectamente los EPIs, sino por seleccionar los equipos más adecuados para las condiciones ambientales existentes.

- Por otro lado, trabajar durante largos periodos sin realizar pausas dificulta la recuperación del organismo frente al calor. Las pausas programadas en lugares frescos o con sombra permiten disminuir la carga térmica y reducir el riesgo de agotamiento o golpe de calor, especialmente en trabajos al aire libre o sobre superficies que acumulan altas temperaturas.

SEGURMANIA
ZUREKIN

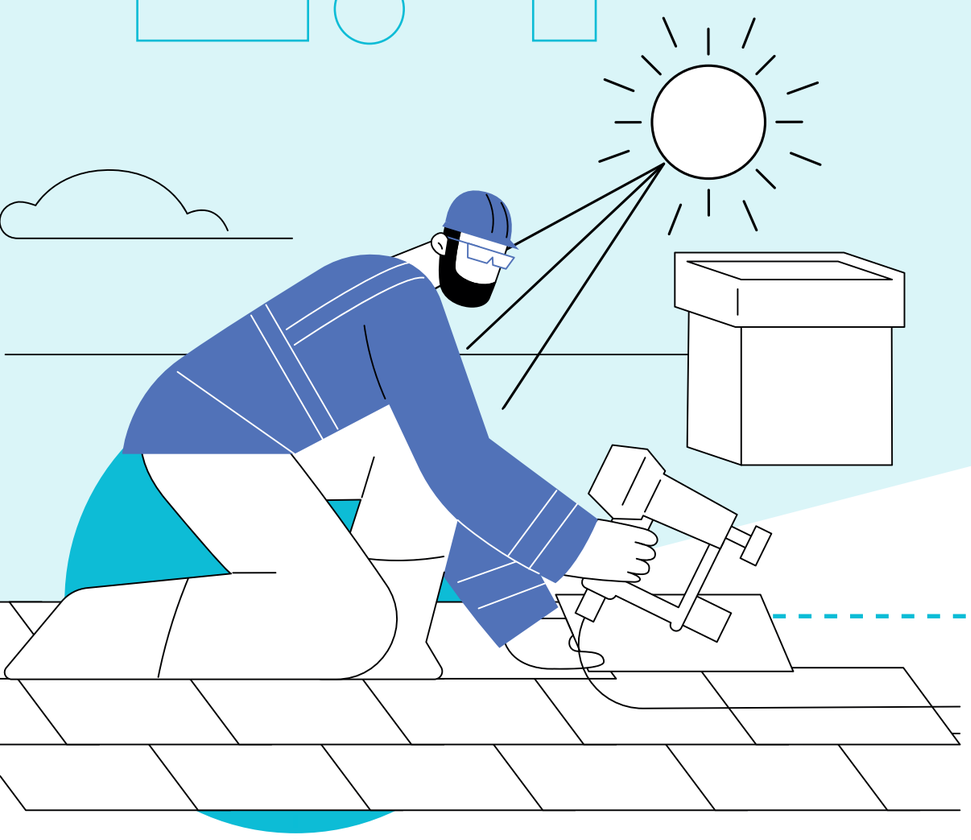
Una falsa creencia muy extendida es pensar que quien lleva años trabajando en exteriores termina adaptándose completamente al calor. Aunque el organismo desarrolla cierta aclimatación progresiva, esta no elimina el riesgo. Las altas temperaturas siguen afectando a la capacidad de concentración, a los reflejos y a la toma de decisiones, incluso en personas con amplia experiencia ejecutando esas tareas.

Por ello, resulta fundamental prestar atención a los primeros signos de agotamiento térmico, como el cansancio excesivo, los mareos, los calambres, la debilidad o el dolor de cabeza. Detectarlos a tiempo y actuar de inmediato puede evitar consecuencias mucho más graves.

El calor forma parte del verano, pero los accidentes no tienen por qué hacerlo. Mantener o reforzar los niveles de prevención durante toda la jornada, planificar correctamente el trabajo, respetar las pausas, hidratarse adecuadamente y no dejarse llevar por la confianza son decisiones que contribuyen a proteger la salud y a trabajar con seguridad, incluso en los días más calurosos del año.

SEGURMANIA
ZUREKIN

2.4 CALOR + ALTURA = RIESGO DOBLE



+ Cualquier trabajo en altura se vuelve más peligroso cuando coincide con temperaturas elevadas. Las altas temperaturas son un riesgo por sí mismas, incluso a pie de calle, pero cuando además se combinan con los trabajos en altura, donde cualquier fallo puede tener consecuencias muy graves, el peligro aumenta considerablemente. El calor puede incrementar el riesgo de caída.

+ Trabajar sobre una cubierta, tejado, andamio, torre, plataforma elevadora, poste, escalera o realizar cualquier otra tarea en la que exista riesgo de caída a distinto nivel requiere adaptar y reforzar la prevención durante los meses de verano. Las altas temperaturas añaden un riesgo adicional que puede comprometer la seguridad de las personas trabajadoras y favorecer la aparición de accidentes.

+ En cubiertas, tejados o superficies metálicas expuestas al sol, el calor incrementa el estrés térmico y también puede reducir la capacidad de atención y de reacción, además de provocar mareos, debilidad o desorientación. La planificación preventiva debe adaptarse a las condiciones ambientales y la prevención debe reforzarse aún más. Si el riesgo se incrementa, también deben hacerlo las medidas preventivas.

SEGURMANIA
ZUREKIN

En cubiertas, tejados o superficies metálicas expuestas al sol, el calor incrementa el estrés térmico y también puede reducir la capacidad de atención y de reacción, además de provocar mareos, debilidad o desorientación. La planificación preventiva debe adaptarse a las condiciones ambientales y la prevención debe reforzarse aún más. Si el riesgo se incrementa, también deben hacerlo las medidas preventivas.

Las cubiertas, especialmente las metálicas por el efecto "plancha", pueden alcanzar temperaturas muy elevadas tras varias horas de exposición al sol. A ello hay que sumar el esfuerzo físico propio de este tipo de trabajos y el uso de equipos de protección, circunstancias que dificultan la disipación del calor corporal. Por lo que hay que tomar medidas preventivas que se adapten a estas situaciones y que eviten el estrés térmico sin rebajar el nivel de seguridad.

Además, en los trabajos en altura, el mayor peligro no siempre es el calor en sí, sino sus efectos sobre las personas. La pérdida de concentración, la disminución de los reflejos o el cansancio pueden traducirse en un mal apoyo, un resbalón, un olvido al conectar un sistema anticaídas o una decisión precipitada. En trabajos en altura, un pequeño error puede tener consecuencias irreversibles.

Por ello, la planificación adquiere un papel fundamental. Antes de comenzar cualquier trabajo sobre cubiertas es necesario evaluar las condiciones meteorológicas de esa jornada y valorar si la tarea puede realizarse con seguridad. Siempre que sea posible, se recomienda programar estas intervenciones durante las primeras horas del día, evitando los periodos de mayor radiación solar y calor intenso.

También es imprescindible establecer pausas periódicas en zonas de sombra o espacios frescos, que permitan al organismo recuperarse y, por supuesto, es esencial garantizar una hidratación frecuente que ayude a prevenir la deshidratación y sus síntomas -mareos, desorientación, debilidad, confusión...-,

que pueden volverse sumamente peligrosos sobre una cubierta o tejado. Si aparecen estos síntomas, la tarea debe interrumpirse y la persona afectada debe abandonar la zona de riesgo de forma segura.

- Por supuesto, por mucho calor que haya no se debe bajar la guardia con las medidas de seguridad. El calor nunca debe ser una excusa para prescindir del casco, aflojar o utilizar incorrectamente el arnés, desconectarse del sistema anticaídas, retirar prendas de protección o modificar los procedimientos de trabajo para realizar el trabajo de forma más cómoda o rápida.

- Al contrario, cuando las condiciones son más exigentes, el cumplimiento de las medidas preventivas debe ser todavía más riguroso, puesto que en los trabajos en altura utilizar correctamente las protecciones colectivas, los sistemas anticaídas y los EPIs puede significar la diferencia entre la vida y la muerte.

- Debemos aplicar dos reglas sencillas pero esenciales: cuando aumenta el riesgo, también debe aumentar la protección y cuando cambian las condiciones de trabajo, también deben adaptarse las medidas preventivas.

- Pocas combinaciones resultan tan exigentes y peligrosas como el calor y el trabajo en altura. Los factores se combinan y deben evaluarse conjuntamente. Planificar adecuadamente los trabajos, hidratarse frecuentemente y mantener todas las medidas de seguridad, sin prescindir de ninguna, son decisiones que ayudarán a terminar la jornada con normalidad y contribuirán a evitar accidentes.

SEGURMANIA
ZUREKIN

2.5 LA DESHIDRATACIÓN NO SIEMPRE SE NOTA... A VECES LA SED LLEGA TARDE



La deshidratación leve es un riesgo que a veces pasa desapercibido. Sin embargo, puede afectar al funcionamiento normal del organismo y producir problemas de salud. En verano debemos extremar las precauciones para evitar la deshidratación, ya que a veces la sensación de sed llega tarde. Y es que antes de que aparezca la sed, nuestro organismo ya ha comenzado a perder agua.

Nuestro cuerpo pierde agua de forma continua a través de la respiración, el sudor y la orina. En verano, las altas temperaturas aceleran este proceso, especialmente durante las actividades al aire libre, la práctica deportiva o las largas exposiciones al sol. Si esa pérdida no se compensa adecuadamente, pueden aparecer síntomas como cansancio, dolor de cabeza, mareos, dificultad para concentrarse o sensación de debilidad.

La deshidratación suele asociarse a situaciones extremas o a golpes de calor, pero lo cierto es que, en muchas ocasiones, comienza mucho antes de que una persona se vea afectada tan drásticamente. Comienza de forma silenciosa y con síntomas que pueden pasar inadvertidos.

SEGURMANIA
ZUREKIN

- Uno de los principales problemas que puede llevar hasta una deshidratación es que la sed no siempre es un buen indicador. Cuando sentimos necesidad de beber, el organismo ya ha comenzado a deshidratarse. Por ello, es necesario mantener una hidratación regular a lo largo del día, aunque no se tenga sensación de sed.

- Algunas personas son especialmente vulnerables a este riesgo. Las personas mayores suelen percibir menos la sed y pueden deshidratarse con mayor facilidad. Los niños también requieren una atención especial, ya que pierden agua con mayor rapidez y muchas veces no identifican la necesidad de beber. Asimismo, quienes realizan ejercicio físico, trabajan o pasan mucho tiempo al aire libre durante los meses de calor deben hidratarse más.

- Conocer cómo prevenir la deshidratación durante los meses de verano es una de las mejores formas de proteger nuestra salud y disfrutar del verano con seguridad. La prevención es bien sencilla y, en la mayoría de los casos, muy eficaz.

- Beber agua de forma frecuente, aunque no se tenga sed. Con los niños y las personas mayores hay que asegurarse de que beben, ofreciéndoles a menudo agua y comprobando que la toman. Si la rechazan varias veces, hay que insistir hasta que terminen tomando la cantidad adecuada.

- En esta época también conviene aumentar el consumo de frutas y verduras ricas en agua. Las frutas y verduras con alto contenido de agua, como sandías, pepinos y melones, ayudan a mantenerse bien hidratado.

- Además, es importante evitar las exposiciones prolongadas al sol durante las horas centrales del día, que generalmente son desde las 11 a las 17 horas. Durante estas horas, la radiación ultravioleta es más fuerte y la temperatura suele ser más alta.

SEGURMANIA
ZUREKIN

- Otras medidas básicas para reducir el riesgo de deshidratación son: buscar lugares frescos o con sombra, utilizar ropa ligera y transpirable y hacer pausas si se realizan actividades físicas intensas.

- Y sobre todo si aparecen mareos, calambres, fatiga intensa, confusión o una sensación de debilidad poco habitual, es importante detener la actividad, trasladarse a un lugar fresco, hidratarse poco a poco y, si los síntomas persisten o empeoran, solicitar atención sanitaria.

- El calor forma parte del verano, pero la deshidratación no tiene por qué estar presente. La hidratación sí que debe formar parte de nuestra rutina veraniega. Adelantarse a la sed es un pequeño gesto que ayuda a cuidar de nuestra salud y a disfrutar del verano con mayor seguridad.
tá aquí.

SEGURMANIA
ZUREKIN

2.6 ¿CÓMO EVITAR LOS GOLPES DE CALOR Y LAS INSOLACIONES? ¿CÓMO ACTUAR FRENTE A UN TRASTORNO POR CALOR?



Las altas temperaturas son un factor de riesgo laboral. El cuerpo humano es capaz de soportar temperaturas exteriores que no sean confortables. Dependiendo de ciertos factores como el ambiente, la edad y la condición física, los adultos en buena condición física pueden sobrellevar, más o menos bien, temperaturas altas que alcancen hasta los 34°C. Pero superados esos grados pueden sufrirse graves problemas de salud.

Entre los trastornos por calor más frecuentes se encuentran:

- **La insolación:** producida por la exposición continuada y excesiva a los rayos del sol, sobre todo si se ha expuesto la cabeza sin protección. Entre sus síntomas se encuentran: náuseas, vómitos, cefalea, calor de la piel, sopor y somnolencia.
- **El síncope:** se produce cuando no llega suficiente sangre al cerebro por estar de pie e inmóvil durante mucho tiempo en un sitio caluroso. Suelen ser habituales en personas trabajadoras que se exponen a temperaturas extremas sin haber realizado una aclimatación adecuada. Los síntomas son: desvanecimiento, debilidad, visión borrosa, mareos y pulso débil.
- **El agotamiento por calor:** se produce cuando en condiciones de estrés térmico por calor las personas trabajadoras realizan un trabajo continuado, sin descansos y sin reponer el agua y las sales perdidas por el sudor. Los síntomas son: debilidad y fatiga

extremas; piel pálida, fría y húmeda; pulso y respiración acelerados y debilitados, dolor de cabeza, dolores musculares, náuseas, mareos, confusión, malestar, taquicardia y pérdida de conciencia.

- **El golpe de calor:** es el menos frecuente pero el más grave. Debe ser considerado como una urgencia y requiere de atención hospitalaria inmediata. Puede provocar un fallo de los mecanismos termorreguladores y elevar de forma incontrolada la temperatura corporal. Si la persona no recibe tratamiento puede terminar sufriendo un fallo multiorgánico y morir. Síntomas: piel seca, enrojecida y caliente; mareo, dolor de cabeza, confusión, desorientación, temperatura de más de 40ºC, pulso rápido, convulsiones y entrada en coma.

Además de conocer los síntomas de aviso, es necesario tomar **medidas de prevención**. Como pueden ser:

- Intentar evitar la exposición directa al sol en las horas centrales del día.
- Evitar realizar actividades físicas intensas en circunstancias ambientales adversas.
- Realizar las tareas de mayor esfuerzo a primera hora de la mañana.
- Siempre que sea posible aprovechar las zonas de sombra para realizar las actividades.
- Mantener una alimentación adecuada y una buena hidratación.
- Beber abundantes líquidos. No beber alcohol, ni tomar bebidas con cafeína.
- Realizar descansos.
- Vestir ropa adecuada y ligera.
- Proteger la cabeza del sol.
- Usar cremas de protección solar.

SEGURMANIA
ZUREKIN

- Si una persona sufre un trastorno por calor se la debe de llevar a una zona lo más fresca posible y con sombra. Colocarla semisentada con la cabeza levantada. Darle de beber agua fresca en pequeños sorbos. E intentar bajarle la temperatura corporal, con un abanico o ventilador o con paños de agua fría sobre la frente, la nuca y las muñecas.

- Cuando haya mejorado hay que acompañarla a un servicio médico de urgencias para que le hagan una revisión. Si no se recupera o pierde el conocimiento, hay que tumbarla con las piernas flexionadas y llamar inmediatamente a urgencias.

SEGURMANIA
ZUREKIN

2.7 EL CUERPO AVISA: 7 SEÑALES DE ALERTA ANTE EL CALOR



El golpe de calor puede poner en riesgo la vida de las personas si no se actúa a tiempo. El organismo suele enviar señales de alerta cuando tiene dificultades para regular su temperatura.

Reconocer estos síntomas y actuar de inmediato puede evitar consecuencias graves, especialmente en trabajos realizados al aire libre o en ambientes calurosos.

¿Cuáles son esas señales de alarma que el cuerpo nos envía? Te las explicamos en esta infografía.

7 SEÑALES DE ALERTA

SEGURMANIA
ZUREKIN

3



NÁUSEAS O VÓMITOS

El organismo puede reaccionar al exceso de temperatura con malestar digestivo, náuseas e incluso vómitos.

4



DEBILIDAD O CANSANCIO EXTREMO

La fatiga intensa, la falta de fuerza o el agotamiento repentino indican que el cuerpo está realizando un gran esfuerzo para mantener una temperatura adecuada.

5



SUDORACIÓN EXCESIVA O PIEL MUY CALIENTE

En las fases iniciales puede aparecer una sudoración abundante. En situaciones graves, la piel puede estar muy caliente y puede dejar de haber sudoración.

6



PULSO ACELERADO

El corazón aumenta su frecuencia para intentar disipar el exceso de calor y mantener el funcionamiento normal del organismo.

7



CONFUSIÓN O DIFICULTAD PARA RESPONDER

La desorientación, la dificultad para hablar, concentrarse, coordinarse o seguir instrucciones son signos de especial gravedad que requieren atención inmediata.

SEGURMANIA
ZUREKIN

2.8 CONSEJOS DE OSALAN PARA PREVENIR LOS EFECTOS DEL CALOR EN EL TRABAJO



Con la llegada del verano, las altas temperaturas se convierten en un desafío para la salud de las personas trabajadoras, especialmente en sectores donde la exposición al calor es inevitable. OSALAN, el Instituto Vasco de Seguridad y Salud en el Trabajo, ha desarrollado una serie de recomendaciones para prevenir los efectos del calor en el entorno laboral. Estos consejos son fundamentales para garantizar el bienestar de las personas y minimizar los riesgos asociados con el estrés térmico.

Los períodos prolongados de altas temperaturas generan un estrés fisiológico acumulativo en el cuerpo humano. Los efectos del calor en la salud pueden manifestarse de diversas maneras y es crucial entender que pueden ocurrir en el mismo día de la exposición, la mayoría de las veces ocurre así, pero que también pueden en los días siguientes a la exposición.

Estos efectos pueden estar directamente relacionados con la exposición al calor, como el estrés térmico, la deshidratación y el golpe de calor. Pero también pueden tener un impacto indirecto, agravando enfermedades preexistentes como las cardiovasculares, respiratorias o renales. Por lo tanto, es esencial estar alerta y tomar medidas preventivas.

Para mitigar los efectos del calor en el trabajo, OSALAN recomienda varias estrategias:

SEGURMANIA
ZUREKIN

Medidas preventivas

- Implementar un programa de aclimatación adecuado que disminuya el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor. Este proceso debe durar entre 7 y 15 días. Si un trabajador ha estado ausente por vacaciones o bajas laborales, es necesario que vuelva a aclimatarse al calor.
- Fomentar el mantenimiento físico de las personas trabajadoras.
- Proporcionar agua potable en las proximidades de los puestos de trabajo.
- Fomentar que las personas trabajadoras ingieran pequeñas cantidades de agua fresca (aproximadamente un vaso) cada 20 minutos.
- Implementar sistemas de ventilación y/o climatización general en los espacios de trabajo. Instalar ventiladores y equipos de climatización localizados para mejorar el confort térmico.
- Utilizar persianas, estores y toldos para disminuir la temperatura en los locales cerrados.
- Instalar aislamientos y barreras frente a fuentes internas de radiación térmica.
- Considerar la instalación de puestos de control remoto para evitar la exposición directa al calor.
- Informar y formar a la plantilla sobre los riesgos relacionados con el calor, sus efectos y las medidas preventivas a seguir.
- Controlar especialmente y en su caso limitar la exposición de las personas trabajadoras que tomen medicación que pueda afectar su capacidad para regular la temperatura
- Reducir las tareas pesadas que requieran un alto gasto energético y proporcionar ayudas mecánicas cuando sea posible.
- Limitar el tiempo o la intensidad de la exposición al calor mediante rotaciones de tareas.
- Programar las tareas más pesadas durante las horas más frescas del día.
- Permitir a las personas trabajadoras adaptar su propio ritmo de trabajo y autolimitación de las exposiciones.

- Aumentar la frecuencia de las pausas de recuperación, por ejemplo, cada hora.
- Fomentar el trabajo en equipo para facilitar la supervisión mutua y la detección de síntomas de sobrecarga térmica.
- Habilitar zonas de sombra o locales con aire acondicionado para el descanso.
- Promover el uso de ropa amplia, de tejido ligero y colores claros, así como la protección de la cabeza.

Recomendaciones para los y las trabajadoras

- Es crucial que las personas trabajadoras cumplan con las medidas de prevención adoptadas en cada caso, además de seguir estas recomendaciones:
- Protegerse del sol: Usar gorras, sombreros, gafas de sol y aplicar cremas solares para evitar quemaduras y proteger la piel.
- Hidratarse adecuadamente: Bebe agua fresca frecuentemente, incluso si no se siente sed, es vital para prevenir la deshidratación.
- Comidas ligeras y equilibradas: Optar por comidas ligeras que faciliten la digestión y no generen un exceso de calor corporal. Evitar consumir bebidas con cafeína, alcohol o azucaradas. No calman la sed y favorecen la deshidratación. Aumentar el consumo de ensaladas, verduras y frutas, que reponen las sales minerales.
- Ropa adecuada: Siempre que sea posible, usar ropa ligera y de colores claros que permita la transpiración.
- Pausas al aire libre: Hacer pausas y descansar a la sombra para permitir que el cuerpo se recupere del calor.
- Refrescarse: Ducharse y refrescarse al finalizar la jornada laboral ayuda a normalizar la temperatura corporal.

+ La prevención de los efectos del calor en el trabajo es una responsabilidad compartida entre empresa y plantilla. Adoptando medidas adecuadas y siguiendo las recomendaciones podemos garantizar un entorno laboral más seguro y saludable durante estos meses de calor.

SEGURMANIA
ZUREKIN

2.9

¿SABÍAS QUE EL INSST HA LANZADO LA CAMPAÑA "CON SOL ES TIEMPO DE PREVENCIÓN" ENFOCADA ESPECIALMENTE A LOS TRABAJOS DESARROLLADOS AL AIRE LIBRE?



El INSST ha lanzado la campaña "Con sol es tiempo de prevención" que pretende sensibilizar y llamar la atención sobre la necesidad de adoptar medidas preventivas concretas para prevenir los riesgos asociados a las altas temperaturas y a los altos índices de radiación solar. Unas medidas especialmente recomendadas en los trabajos desarrollados al aire libre.

Se trata de una campaña con mayor proyección en las regiones con mayor incidencia de las altas temperaturas de nuestro país y, que ayudará a combatir efectos adversos que el calor y las radiaciones solares pueden provocar y que pueden llegar a ser tan graves como el golpe de calor o el cáncer de piel.

Teniendo en cuenta las altas temperaturas que estamos sufriendo y las futuras perspectivas meteorológicas previstas, es relevante prestar atención a esta iniciativa y poner en marcha los consejos y recomendaciones que contiene el decálogo de medidas preventivas que han elaborado para evitar los efectos nocivos del calor y la radiación solar en trabajos al aire libre.

- Aclimatarse al calor de forma paulatina.
- Planificar el trabajo para evitar o disminuir la exposición en las horas centrales del dia.

SEGURMANIA
ZUREKIN

- Habilitar zonas de descanso con sombra y realizar pausas con mayor frecuencia.
- Adaptar el ritmo de trabajo.
- Hidratarse constantemente.
- Vestir ropa holgada y transpirable.
- Cubrirse la cabeza y proteger los ojos, utilizando sombreros, gorras... y gafas de sol.
- Aplicar protección solar y renovarla asiduamente.
- Evitar el trabajo en solitario.
- Llamar al 112 ante la sospecha de un golpe de calor.

+ Además, entre otros materiales, la campaña incluye dos vídeos específicos que, en menos de un minuto, dan las claves y recomendaciones más importantes, titulados “En el trabajo que el sol no dé ni golpe” y “En el trabajo que el sol no te queme”. Podéis verlos a continuación:

VER VÍDEO

SEGURMANIA
ZUREKIN

Este video nos habla de las medidas imprescindibles frente a la exposición a altas temperaturas para evitar el temido golpe de calor y otras consecuencias como deshidratación, mareos...

En el segundo video dan consejos cruciales para protegerse de la radiación solar y prevenir los riesgos asociados como el cáncer de piel, pero también para evitar otras lesiones en la piel y en los ojos.

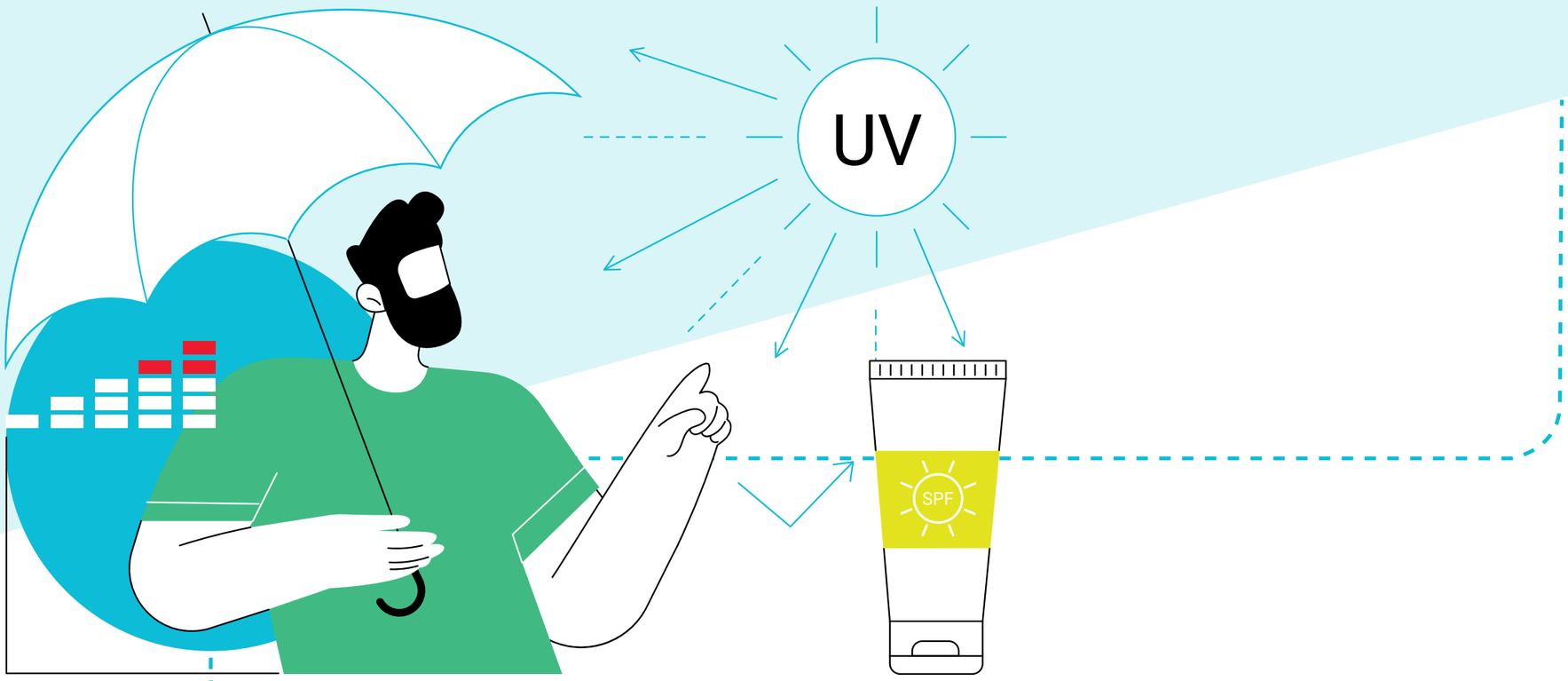
VER VÍDEO



segurmaniazurekin.eus
#SegurMania

SEGURMANIA
ZUREKIN

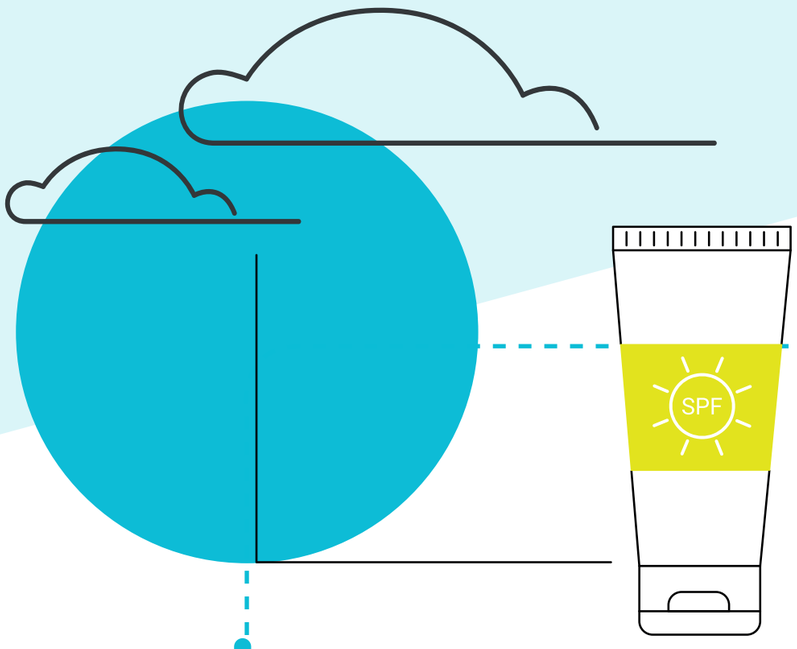
3 RADIACIÓN SOLAR Y PROTECCIÓN



La exposición a la radiación solar durante la jornada laboral puede tener efectos perjudiciales para la salud, incluso cuando el cielo está nublado o las temperaturas no son especialmente elevadas. Las quemaduras, el envejecimiento prematuro de la piel y el aumento del riesgo de cáncer cutáneo son algunas de sus posibles consecuencias. En este apartado conoceremos cómo protegernos frente a la radiación ultravioleta y qué medidas debemos adoptar para reducir la exposición al sol, desde el uso adecuado de cremas solares hasta la utilización de ropa y otros elementos de protección.

SEGURMANIA
ZUREKIN

3.1 SOL SOLETE...PROTÉGETE DE ÉL SIEMPRE, AUNQUE NO LO VEAS



Si hay algo que los seres humanos necesitan para vivir es el sol. El astro rey influye en la vida de la Tierra de manera determinante y marca el ritmo vital de todas las especies. Y eso, incluso, en Euskadi donde hay semanas enteras en las que mirar al cielo y no ver nubes es, a veces, un milagro. Sin embargo, está ahí; aunque no se le vea tanto como muchos quisieran, sus rayos llegan y no siempre para bien.

Pensar en el sol lleva asociada la idea de las vacaciones, la playa y el chiringuito. No hay que olvidar, sin embargo, que son miles de personas las que trabajan expuestos al brillante astro. Y, sobre todo, no hay que desestimar que es un factor de riesgo laboral. Incluso tras las nubes.

Los trabajadores que realizan su labor a la intemperie soportan su dosis diaria de radiación ultravioleta, visible e infrarroja.

Entre sus efectos inmediatos están el calor excesivo -deshidratación-, el enrojecimiento de la piel y, también, la acción antirraquítica. A medio plazo aparecen quemaduras, manchas y aumento del grosor de la piel. Si no se toman medidas, a largo plazo, la exposición excesiva provoca un envejecimiento prematuro de la piel y aumenta el riesgo de padecer cáncer.

SEGURMANIA
ZUREKIN

- Basta con hablar dos minutos con un dermatólogo para saber que el sol no es cosa de risa. Además, el daño sufrido ‘se archiva’, es decir, que una lesión sufrida en la juventud o la niñez, se puede manifestar muchos años después.

- En el entorno laboral es básico no perder de vista conductas que se han venido desarrollando durante años. Agricultores, jardineros, trabajadores forestales, de construcción, o pescadores han usado tradicionalmente ropa de trabajo de colores claros, camisas de manga larga, sombreros, etc. Además, seguían una dieta mediterránea y mantenían una adecuada ingesta de agua. Quienes desarrollan su jornada laboral en el exterior deben desterrar frases del tipo “no es necesario cubrirme la piel y así me ahorro ir a la playa a broncearme” o, “si me pongo una camisa cuando vaya a la playa tendré la marca del bronceado”.

- Además de poner en práctica las medidas de los abuelos, hay que usar protección solar de un factor adecuado. Y, aquí, es básico saber que la numeración que aparece en las cremas no es otra cosa que un indicador temporal que marca el tiempo de exposición sin riesgo de quemaduras. Es importante extenderlo de manera uniforme 30 minutos antes de ponerse al sol y usar un protector adecuado al tipo de piel. A tipos más claros, factores más altos (50 o incluso pantalla total).

Consejos para protegerse del sol

- Hay que planificar el trabajo, siempre que sea posible, para que se pueda desempeñar el máximo tiempo posible en zona sombreada. También se pueden usar sistemas que permitan crear zonas de sombra (por ejemplo, toldos).

- La ropa es importante. Se deben utilizar prendas que cubran brazos y piernas y que sean de colores claros. Un sombrero o una visera con una banda de al menos siete centímetros que proyecten sombra sobre la cara y el cuello. Pero si se usa gorra, ¡cuidado con las orejas! Se queman, y... ¡duele! Por cierto, los labios también son

SEGURMANIA
ZUREKIN

una zona especialmente sensible así que se recomienda que, como mínimo, se les aplique una crema de factor 30.

El uso de gafas de sol también resulta conveniente. Deben tener las garantías pertinentes así que mejor descartar esas tan monas del 'Todo a 100' y su diseño tiene que ser envolvente para evitar al máximo la introducción de rayos solares en la zona protegida. Como son de trabajo y no para fardar, es importante que permitan ver bien durante el desarrollo de la tarea y que sean lo suficientemente cómodas como para no tener que quitárselas.

Y sentimos decirlo, pero la profusión de nubes que tapan el sol en Euskadi no salva de aplicar estos consejos. Es cierto que las condiciones atmosféricas son una barrera ante los rayos ultravioleta, pero en verano es insuficiente. Es lo que madres y abuelas llaman 'resol' y conviene no menospreciarlo.

SEGURMANIA
ZUREKIN

3.2 TRABAJAR AL SOL, EXPOSICIÓN A RAYOS ULTRAVIOLETA. ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN Y MEJORA DE LA SALUD



En muchas ocasiones, octubre e incluso noviembre con su tradicional “veranillo de San Martín”, pueden ofrecernos días que sean más soleados y calurosos incluso que en pleno verano. Por ello, no podemos bajar la guardia, ya que en esos meses, la exposición a los rayos ultravioleta (RUV) sigue siendo un riesgo real para la salud de quienes trabajan al aire libre.

La radiación ultravioleta (RUV) representa un riesgo significativo para la salud de las personas trabajadoras que pasan largas horas al aire libre. Con el objetivo de reducir los daños asociados a esta exposición, es fundamental implementar estrategias de prevención eficaces que protejan a las personas trabajadoras y promuevan su bienestar.

La exposición a la RUV solar puede provocar diversas patologías, desde quemaduras solares hasta cáncer de piel y lesiones oculares. Según la Organización Internacional del Trabajo, la necesidad de abordar estos riesgos es urgente, ya que se estima que más de 22 millones de trabajadores sufren daños relacionados con el trabajo bajo condiciones de calor excesivo y radiación solar. Ante esta realidad, se requieren medidas concretas para mitigar estos efectos adversos.

SEGURMANIA
ZUREKIN

- Una de las primeras estrategias de prevención es fomentar una cultura de fotoprotección entre las personas trabajadoras. Esto implica no solo la implementación de medidas de protección colectiva, como la creación de zonas de sombra y la organización de horarios laborales que eviten las horas de máxima radiación, sino también la promoción de prácticas de protección individual.

- Es esencial que las personas trabajadoras utilicen ropa adecuada que cubra la piel y que se apliquen protectores solares de manera regular y correcta. La educación sobre el uso adecuado de estos productos es crucial. Las cremas deben resultar accesibles, resistentes al agua y ser de fácil aplicación para garantizar su eficacia.

- Además, es fundamental fortalecer la percepción de apoyo en el entorno laboral. Las personas trabajadoras que sienten que sus compañeros y compañeras, así como sus supervisores/as valoran la importancia de la protección solar están más motivadas a adoptar comportamientos seguros. Para ello, es recomendable implementar programas de sensibilización que informen sobre los riesgos asociados a la exposición solar y promuevan el uso de protectores solares y ropa adecuada. Estas campañas deben destacar los beneficios de la fotoprotección, como la mejora de la salud a largo plazo y la prevención de enfermedades graves.

- La capacitación también juega un papel vital en la prevención. Es importante que los profesionales de la salud que trabajan con sectores expuestos a la RUV reciban formación específica sobre los riesgos de la exposición solar. Esto les permitirá identificar y notificar adecuadamente los casos de patologías relacionadas con la radiación solar, promoviendo un enfoque proactivo en la detección temprana de enfermedades. La vigilancia de la salud debe ser una prioridad. Se sugiere combinar exámenes dermatológicos regulares con técnicas de autoexamen para facilitar la detección temprana de lesiones cutáneas.

SEGURMANIA
ZUREKIN

- La integración del Índice Ultravioleta (UVI) en la gestión de riesgos laborales es una recomendación clave. Este índice proporciona información valiosa sobre los niveles de radiación solar en tiempo real, permitiendo a las personas trabajadoras y a sus empleadores/as tomar decisiones informadas sobre la exposición al sol.

- La protección de la salud de las personas trabajadoras que realizan sus actividades laborales bajo el sol es esencial. A través de la implementación de estrategias de prevención adecuadas, la concienciación, la formación y el apoyo en el entorno laboral, es posible reducir notablemente los riesgos asociados a la exposición a los rayos ultravioleta.

- La colaboración entre instituciones, empresas y personas trabajadoras es fundamental para crear un ambiente laboral más seguro y saludable que ayude a combatir la exposición a los rayos ultravioleta a la que algunos sectores laborales, como la construcción, la agricultura, el mantenimiento y la limpieza urbana y de playas, la jardinería, los socorristas..., están sobreexpuestos.

- La temporada estival va tocando a su fin, pero los riesgos derivados de la radiación solar no desaparecen con ella. Los meses que vienen pueden regalarnos aún días soleados en los que la fotoprotección sigue siendo indispensable. ¡No olvides protegerte!

SEGURMANIA
ZUREKIN

3.3 RECOMENDACIONES DE USO PARA GARANTIZAR LA EFICACIA DE LAS CREMAS DE PROTECCIÓN SOLAR



La radiación solar es un fenómeno natural que tiene una notable influencia en la salud humana. Desde la síntesis de vitamina D, esencial para la salud ósea, hasta su impacto positivo en el estado de ánimo, la exposición moderada al sol puede ser beneficiosa. Sin embargo, la sobreexposición a la radiación ultravioleta (RUV) puede provocar serios problemas de salud, como quemaduras solares y cáncer de piel. Por ello, es fundamental adoptar medidas de protección adecuadas, siendo las cremas de protección solar una herramienta clave en esta estrategia.

El verano se va cerrando, pero no debemos olvidar que el sol y sus efectos nos acompañan todo el año. Aunque solemos prestar más atención a la protección durante los meses estivales, lo cierto es que la radiación ultravioleta también está presente en otoño, invierno y primavera, incluso en días nublados.

Las cremas de protección solar actúan como una barrera que absorbe, refleja o dispersa la radiación ultravioleta, evitando que esta penetre en la piel. Existen diferentes tipos de fotoprotectores: orgánicos, que absorben la radiación; inorgánicos, que actúan como una barrera física; y biológicos, que ayudan a combatir el daño celular causado por la exposición al sol.

SEGURMANIA
ZUREKIN

La elección del fotoprotector adecuado depende de varios factores, como el tipo de piel y las condiciones de exposición. Estas cremas nos protegen durante un tiempo, pero su eficacia depende también de factores personales como el fototipo de piel, la ingesta o aplicación de medicamentos sensibilizantes, las enfermedades cutáneas, etc., así como de factores externos tales como la hora del día, la época del año, la nubosidad, la latitud o la altitud.

Además, para garantizar la eficacia de las cremas de protección solar, es esencial seguir algunas recomendaciones que aseguren su correcto uso. Os facilitamos unos consejos sencillos pero relevantes que marcan la diferencia entre una protección eficaz o ineficaz:

- Elegir el producto adecuado. Al seleccionar un protector solar, es importante verificar el factor de protección solar (FPS) y asegurarse de que ofrezca protección contra los rayos UVA y UVB. También se debe considerar la resistencia al agua, especialmente si se va a realizar actividades acuáticas.
- Aplicación previa a la exposición. Es importante aplicar la crema solar antes de exponerse al sol. Aunque se suele recomendar hacerlo 30 minutos antes, investigaciones recientes sugieren que la absorción y estabilización del producto pueden ser efectivas a los 10 minutos tras su aplicación.
- Cantidad adecuada. Para lograr la protección prometida, se debe aplicar la cantidad suficiente de crema solar. Como regla general, se necesitan aproximadamente dos líneas extendidas en los dedos para proteger la cara y alrededor de dos cucharadas (30 ml) para el resto del cuerpo.
- Extensión uniforme. Es esencial extender la crema de manera uniforme sobre la piel seca. No dejar áreas descubiertas, ya que estas son las más susceptibles a sufrir daños por la radiación solar.
- Reaplicar regularmente. La crema de protección solar debe ser reaplicada cada dos horas, especialmente después de nadar, secarse o sudar.

SEGURMANIA
ZUREKIN

- Las cremas de protección solar son una herramienta indispensable para protegerse de los efectos nocivos de la radiación solar. Pero, aunque su uso es clave, no es suficiente por sí solo. Se debe complementar con otras medidas de protección como evitar la exposición al sol en las horas centrales del día (de 12 a 16 horas), buscar sombra, usar ropa protectora, sombreros de ala ancha y gafas de sol.

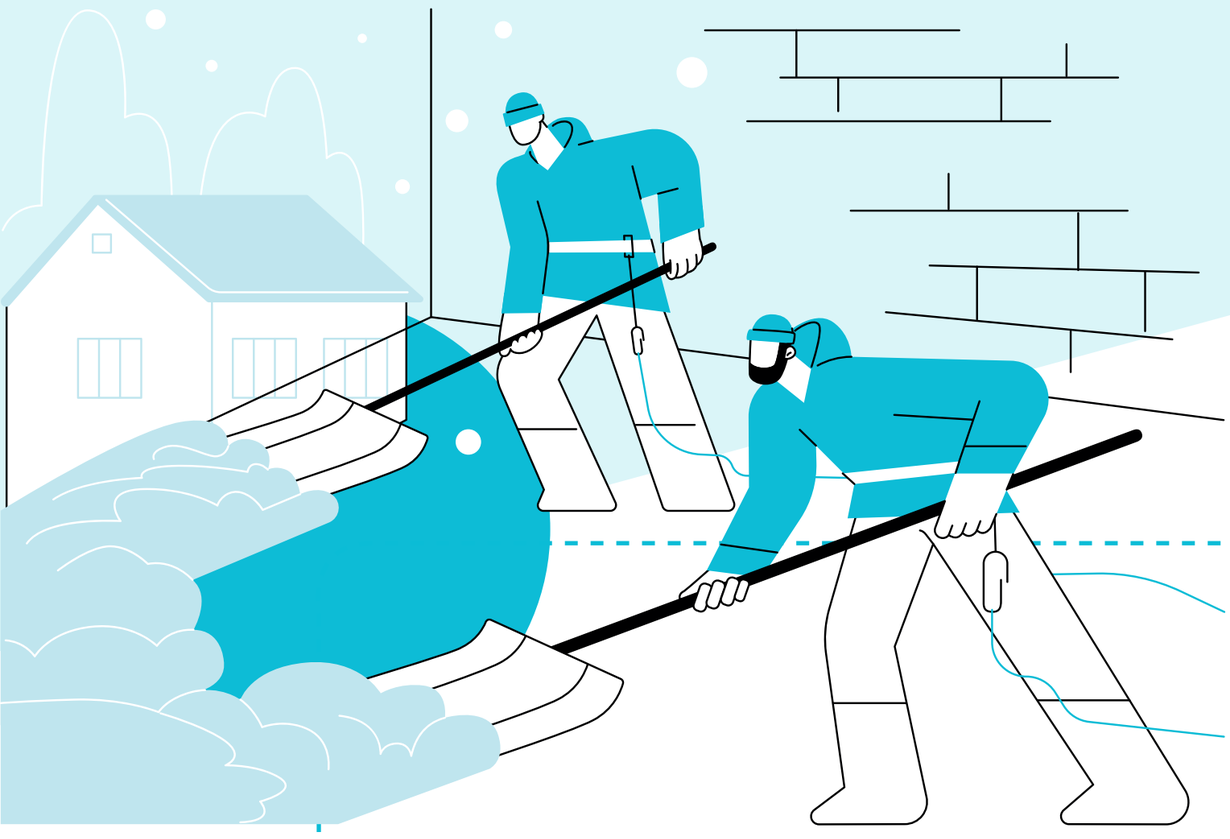
- También es importante beber agua frecuentemente para mantener la piel hidratada y recordar que la protección solar es necesaria incluso en días nublados.

- El verano termina, pero tu piel sigue necesitando cuidado. Protégete todo el año y disfruta del sol de manera segura.

SEGURMANIA
ZUREKIN

4

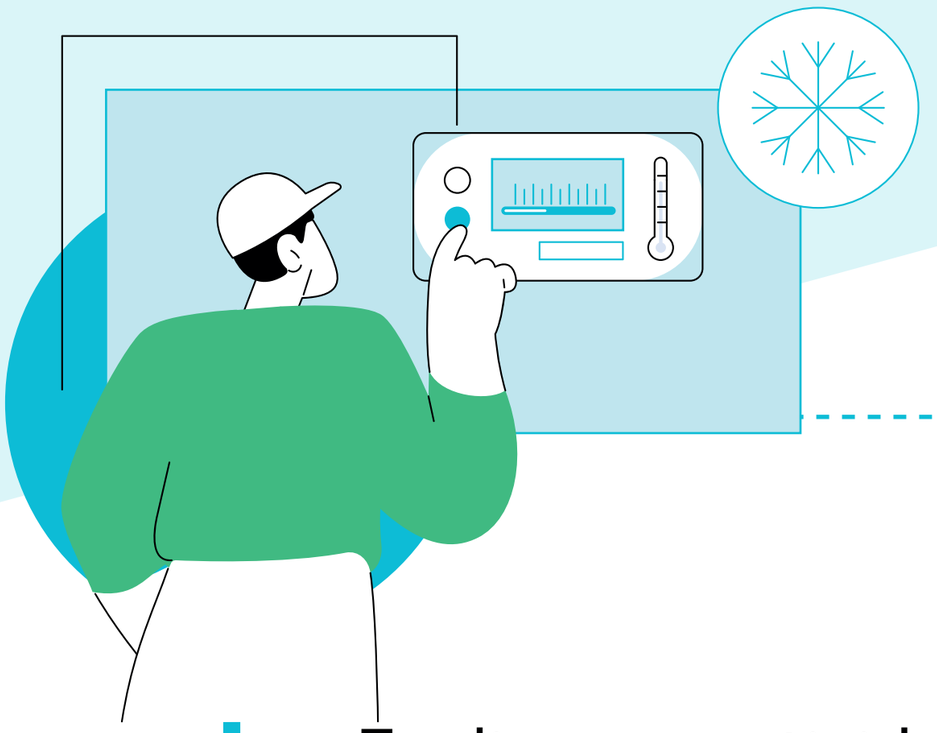
TRABAJAR CON FRÍO



El frío también representa un riesgo laboral que no debemos subestimar. La exposición a bajas temperaturas, el viento, la lluvia o la nieve puede afectar a nuestro organismo, reducir nuestra destreza y aumentar la probabilidad de sufrir accidentes. En este apartado abordaremos los principales riesgos del estrés térmico por frío y las medidas preventivas que nos ayudarán a trabajar de forma segura, incluso en las condiciones invernales más adversas.

SEGURMANIA
ZUREKIN

4.1 ESTRÉS TÉRMICO POR FRÍO. RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS



En diversas actividades profesionales se puede dar una exposición profesional al frío, que puede ser natural o artificial. Si no se toman las medidas preventivas necesarias esta exposición puede derivar en una situación de estrés por frío que provocará efectos negativos sobre la salud de las personas trabajadoras. Te contamos como puede evitarse.

El estrés por frío se define como la carga térmica negativa, una pérdida de calor excesiva, a la que están expuestas ciertas personas trabajadoras y que resulta del efecto combinado de factores físicos y climáticos que afectan al intercambio de calor.

El estrés por frío puede presentarse a temperaturas justo por debajo de la zona de confort, especialmente en trabajos sedentarios. Obviamente, cuanto más baja es la temperatura ambiental mayor es el riesgo de estrés por frío, pero la respuesta a un nivel determinado de estrés por frío depende en gran medida de la capacidad de termorregulación del cuerpo y de la conducta que presenta cada persona.

Es difícil caracterizar un ambiente frío exclusivamente con los criterios fisiológicos, ya que en función del tipo de trabajo y/o las características individuales (edad, género, morfología,

antropometría...) se puede tener una sensación de disconfort térmico a partir de temperaturas inferiores a 15 °C. Además, factores como el viento, la velocidad del aire y la humedad pueden acrecentar esa sensación. Lo que sí que está claro es que con exposiciones a temperaturas inferiores a 5 °C y, especialmente en aquellas que se producen en temperaturas negativas, el riesgo es inmediato.

- Las siguientes actividades laborales y puestos de trabajo pueden presentar riesgo de exposición al frío: Personal de la industria agroalimentaria, empleados de mantenimiento de sistemas de frío, trabajos de vigilancia en casetas fijas sin calefacción, trabajos de preparación de alimentos, ... Las personas que realizan trabajos en el exterior: transportistas, agricultores, jardineros, trabajadores de autopistas, mantenimiento de carreteras, de líneas eléctricas, de equipos industriales, personal de seguridad y vigilancia, del ejército, personal de pistas de aeropuertos. Las personas que trabajan en altitud: personal de estaciones de esquí, guías de alta montaña, trabajadores de la construcción, equipos de rescate...,

- También aquellas personas que realizan trabajos en agua fría o en contacto con agua fría: buzos profesionales, equipos de rescate, militares, pescadores, trabajos en plataformas petrolíferas. En los casos de trabajos en agua fría, para una misma temperatura, la pérdida de calor por unidad de tiempo en el agua es de 25 veces superior a la observada en el aire.

- A medida que se produce una gran pérdida de calor, se produce un malestar que gradualmente se traduce en una sensación de dolor. También se produce una pérdida de destreza y eficiencia en los movimientos, y se puede incluso producir dificultad al caminar y al realizar trabajos físicos exigentes. La inhalación de aire muy frío enfría las membranas de las mucosas del tracto respiratorio superior y puede, con el tiempo, causar irritación, reacciones micro-inflamatorias y bronco-espasmo.

- También pueden producirse lesiones en la piel irreversibles y otros efectos más graves sobre la salud como la hipotermia y la

congelación, además de riesgo de padecer trastornos musculo-esqueléticos.

Medidas preventivas que pueden reducir los riesgos:

- Disponer de calefacción en los lugares donde se realiza un trabajo sedentario (garitas de vigilancia...)
- Consumir bebidas calientes.
- Disponer de vestuarios con ropa de repuesto en caso de mojarse la ropa.
- Contar con equipos y herramientas que puedan utilizarse con guantes.
- Seleccionar materiales para el suelo adaptados al frío extremo.
- Instalar dispositivos localizados de calor radiantes.
- Permitir la apertura de las puertas de las cámaras frigoríficas desde el interior.
- Instalar dispositivos de aviso sonoros y luminosos que permitan dar la alarma en caso de atrapamiento en una cámara frigorífica.
- Verificar regularmente el funcionamiento de los dispositivos de seguridad.
- Priorizar la participación de los/as trabajadores/as en la organización del trabajo
- Planificar las actividades en exteriores considerando la previsión meteorológica.
- Instalar un sistema de comunicación y control de los equipos expuestos.
- Favorecer el trabajo por parejas y en tareas en solitario y aisladas, colocar dispositivos “hombre muerto”, que envían señal de alarma en caso de inmovilización prolongada.

SEGURMANIA
ZUREKIN

- Proporcionar y utilizar la ropa de protección adecuada con aislamiento térmico y protección frente a la humedad y permeabilidad al aire.
- Controlar los tiempos de exposición.
- Establecer pausas para calentarse en una zona habilitada. Son preferibles pausas largas y menos frecuentes, que cortas y frecuentes.
- Mejorar los aspectos ergonómicos de los trabajos en frío, reduciendo o eliminando el efecto molesto del equipo de protección y el esfuerzo asociado a la sobreprotección.

SEGURMANIA
ZUREKIN

4.2 ¿SABÍAS QUE LAS CONSECUENCIAS DE LA EXPOSICIÓN AL FRÍO PUEDEN AGRAVARSE EN FUNCIÓN DE ALGUNOS FACTORES DE RIESGO?



En diversas actividades profesionales se puede dar una exposición La exposición al frío puede generar diversos efectos en el organismo, desde simples molestias hasta consecuencias graves para la salud. Estos efectos pueden verse amplificados por ciertos factores individuales y externos. Ya que la capacidad de tolerancia al frío no es uniforme entre las personas, sino que depende de características como la edad, el género, la condición de salud y las circunstancias específicas de cada individuo.

Las personas mayores, por ejemplo, suelen ser menos tolerantes al frío. Con el envejecimiento, los mecanismos termorreguladores del cuerpo se vuelven menos eficientes, lo que las hace más vulnerables a las temperaturas bajas. Asimismo, las mujeres presentan un mayor riesgo de sufrir lesiones en las extremidades, dado que la velocidad de enfriamiento en manos y pies es más rápida en comparación con los hombres.

Las condiciones de salud también desempeñan un papel crucial. Las personas con enfermedades circulatorias, como angina de pecho o la enfermedad de Raynaud, son más propensas a experimentar estrés por frío. Estas patologías afectan la capacidad del cuerpo para mantener una adecuada circulación sanguínea en situaciones de bajas temperaturas, lo que incrementa el riesgo de lesiones relacionadas con el frío.

SEGURMANIA
ZUREKIN

- Por otro lado, existen factores externos o relacionados con el estilo de vida que pueden agravar las consecuencias de la exposición. La fatiga y el cansancio, por ejemplo, reducen la capacidad del cuerpo para generar y mantener calor. Una ingesta insuficiente de alimentos y líquidos también limita la producción de energía y favorece la deshidratación, complicando aún más la regulación térmica.

- Además, el consumo de tabaco y alcohol resulta perjudicial. El tabaco afecta negativamente la circulación y el alcohol, aunque puede dar una sensación momentánea de calor, en realidad provoca una pérdida de temperatura central más rápida.

- A esto se le suma que ciertos medicamentos, como los utilizados para tratar la hipertensión o la diabetes, pueden interferir con las respuestas termorreguladoras del organismo, aumentando el riesgo de sufrir estrés por frío.

- El uso de ropa inadecuada es otro factor de riesgo. Por otra parte, aunque es esencial usar múltiples capas para protegerse del frío, un exceso de protección puede tener efectos contraproducentes, como fricción entre las capas, mayor peso y restricciones de movimiento, lo que incrementa el esfuerzo físico necesario para realizar tareas en condiciones de frío.

- La exposición al frío no afecta a todos por igual, por ello es esencial comprender los factores de riesgo asociados a cada persona y adoptar las medidas preventivas adecuadas para reducir las posibles consecuencias negativas.

SEGURMANIA
ZUREKIN

4.3 MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EVITAR EL ESTRÉS TÉRMICO POR FRIO



Implementar medidas preventivas es fundamental para prevenir el estrés térmico y garantizar la salud y seguridad de las personas trabajadoras expuestas a condiciones de frío. ¿Quieres saber qué medidas preventivas deben aplicarse? Te las contamos.

MEDIDAS TÉCNICAS GENERALES

Calefacción: Disponer de un local con calefacción (no sobrecalentado) donde poder consumir bebidas calientes, secar ropa húmeda y contar con ropa de repuesto.

Señalización: Colocar señales para advertir sobre las zonas de frío extremo, las zonas de contacto con superficies frías y heladas...

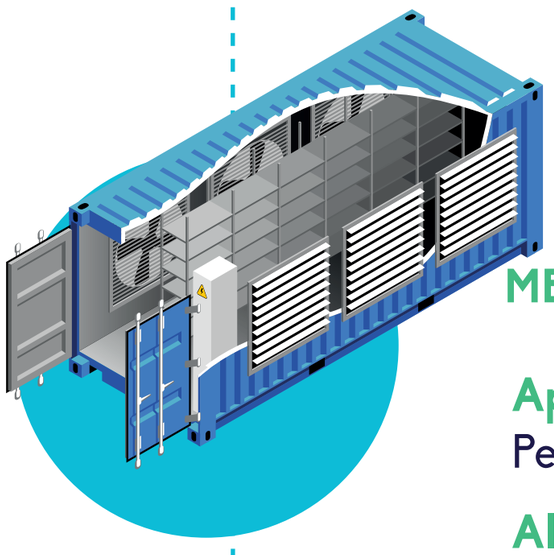
Mecanismos automáticos: Implementar herramientas que reduzcan la carga de trabajo manual.

Aislamiento de superficies: Aislar superficies metálicas y diseñar herramientas adecuadas para su uso con guantes. Si no es posible, instalar pantallas protectoras.

Materiales para suelos: Seleccionar materiales que prevengan el riesgo de resbalones y la formación de escarcha, como secadores de aire.

Calor radiante: Instalar dispositivos de calor radiante en puestos expuestos.

SEGURMANIA
ZUREKIN



MEDIDAS EN EL DISEÑO DE CÁMARAS FRIGORÍFICAS

Apertura segura:
Permitir la apertura de puertas desde el interior.

Alarma:
Instalar dispositivos sonoros y luminosos para alertar en caso de atrapamiento.

Mantenimiento regular:
Verificar el funcionamiento de dispositivos de seguridad.

Ventilación eficaz:
Instalar un sistema de ventilación que reduzca la condensación y limite la entrada de aire húmedo.

Condiciones trabajo:
Que la velocidad aire en zonas de trabajo no supere 0,2 m/s.



MEDIDAS ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO

Participación activa: Involucrar a la plantilla en la organización e implementación de medidas preventivas.

Planificación: Considerar las condiciones meteorológicas al planificar actividades en exteriores.

Comunicación efectiva: Instalar sistemas de control y comunicación para equipos expuestos.

Trabajo en equipo: Fomentar el trabajo en parejas y colocar dispositivos "hombre muerto" para tareas en solitario.



MEDIDAS PREVENTIVAS PERSONALES

Ropa de protección:
Utilizar ropa que ofrezca aislamiento térmico, protección de la humedad y capacidad de transpiración. Cambiarla si se encuentra húmeda.

Producción de calor interno:
Incrementar la actividad física para generar calor.

Pausas para calentarse:
Establecer pausas en zonas habilitadas, siendo preferibles largas y menos frecuentes.

Aspectos ergonómicos:
Mejorar la ergonomía de las tareas en frío para eliminar molestias y reducir el esfuerzo asociado.

SEGURMANIA
ZUREKIN

4.4 ¿CÓMO CALENTARSE EN INVIERNO DURANTE LOS TRABAJOS DE EXTERIOR? ¡TENEMOS LOS CONSEJOS QUE NECESITAS!



Cuando las temperaturas son iguales o inferiores a 10° C, el frío es un riesgo que afecta a muchísimas personas en fechas concretas del año, como el invierno. Los/las trabajadores/as en ambientes exteriores (o interiores muy fríos), son las personas que más condicionadas se ven a la hora de trabajar por la temperatura y ambiente de su entorno.

La lluvia, nieve, frío... son elementos que afectan directamente a nuestro sistema inmunológico si no utilizamos las prendas adecuadas para protegernos. ¿Qué debemos hacer para priorizar nuestra seguridad? Te damos unos consejos:

Para empezar, lo primero a tener en cuenta es la elaboración de un plan especial de actuación. El equipo técnico tiene que estar totalmente preparado para saber actuar en casos de episodio de estrés térmico. Saber cómo protegerte y cómo proteger a los demás es una cuestión principal.

Ya sabes que abrigarte más de lo habitual es una de las condiciones básicas, pues el viento y el hielo pueden ser elementos climatológicos que compliquen tu día de trabajo. Existen tres tipos de calzado: el de seguridad, el de protección y el de trabajo, y dependiendo del tipo de actividad y ambiente en

el que lo vayas a usar, deberás elegir uno u otro. Con esta guía sobre el calzado de seguridad para el frío, nunca volverás a olvidar cómo mantener el calor en tus extremidades.

- Haz uso de las prendas que hagan falta para que tu cuerpo no pierda el calor que necesita para continuar con la actividad (gorro, ropa térmica, calcetines...). Además de protegerte del frío, te escudarás de posibles percances; ¿Sabías que un tercio de los accidentes laborales en la industria afectan a los dedos, manos o brazos? Los guantes de seguridad son esenciales, infórmate con detenimiento y elige los que mejor se adapten a ti.

- Si te encuentras en un ambiente cálido y vas a salir a otro con una temperatura menor, no olvides cubrir tu boca y nariz para evitar respirar el aire frío. Los cambios bruscos de temperatura pueden dañar tu sistema respiratorio mucho más rápido de lo que crees.

- El Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales (Osalan), nos recomienda mantener el control del ritmo de trabajo. La bajada de las temperaturas puede causar una disminución de la destreza manual y mental, además de la capacidad física. Mantente, a poder ser, en movimiento; no es necesaria una actividad intensa, pero sí una regular. Se precavido/a, infórmate sobre todos los efectos adversos, medidas y consejos que Osalan recomienda a los trabajadores/as en condiciones extremas.

- Por último, cabe mencionar la alimentación. Además de protegernos por fuera, tenemos que hacerlo por dentro. La ingesta de alimentos saludables, como, por ejemplo, la fruta natural rica en vitamina C, nos ayuda a mantenernos fuertes y equilibrados, evitando así posibles enfermedades y afecciones en el sistema. ¡Mantente saludable y protégete al máximo de los factores externos!

- ¡Recuerda! La formación es indispensable para controlar, por un lado, los posibles riesgos de tu trabajo, y, por otro lado, tener claras las medidas de prevención a adoptar.

SEGURMANIA
ZUREKIN

4.5 LAS BAJAS TEMPERATURAS UN RIESGO PARA LA SALUD DE LAS PERSONAS. ¿QUÉ SE PUEDE HACER CUANDO UNA PERSONA TIENE MUCHO FRÍO O HIPOTERMIA?



La hipotermia se produce por un enfriamiento general del cuerpo, cuando la temperatura interna de una persona desciende por debajo de los 35 °C. Entonces se producen una serie de reacciones fisiológicas y psicológicas que son consecuencia de un desequilibrio de los mecanismos de regulación del intercambio de calor y que presentan un peligro para la salud. Es importante actuar rápidamente para evitar complicaciones graves ¿pero qué se puede hacer?

Con el enfriamiento progresivo del cuerpo, la capacidad mental y la capacidad de trabajo físico se reducen drásticamente. Se producen situaciones de confusión mental y alteraciones en el juicio, de modo que la persona no es capaz de reconocer el peligro de la situación. Por eso es necesaria la ayuda para interrumpir la exposición al frío y tomar medidas que ayuden a la persona a recuperarse.

En los casos más graves de enfriamiento corporal puede producirse incluso inconsciencia y parálisis de la mayoría de las funciones corporales, así como la reducción al mínimo de las funciones cardiorrespiratorias. Y si la temperatura interna baja hasta los 28 °C existe un riesgo importante de fibrilación cardíaca.

Por tanto, las bajas temperaturas suponen un importante riesgo para la salud de las personas y es necesario tomar las debidas precauciones a la hora de enfrentarse a situaciones de exposición al

frío. Pero por si acaso se produce una situación en la que una persona sufre de hipotermia, es importante saber actuar rápidamente para evitar complicaciones graves.

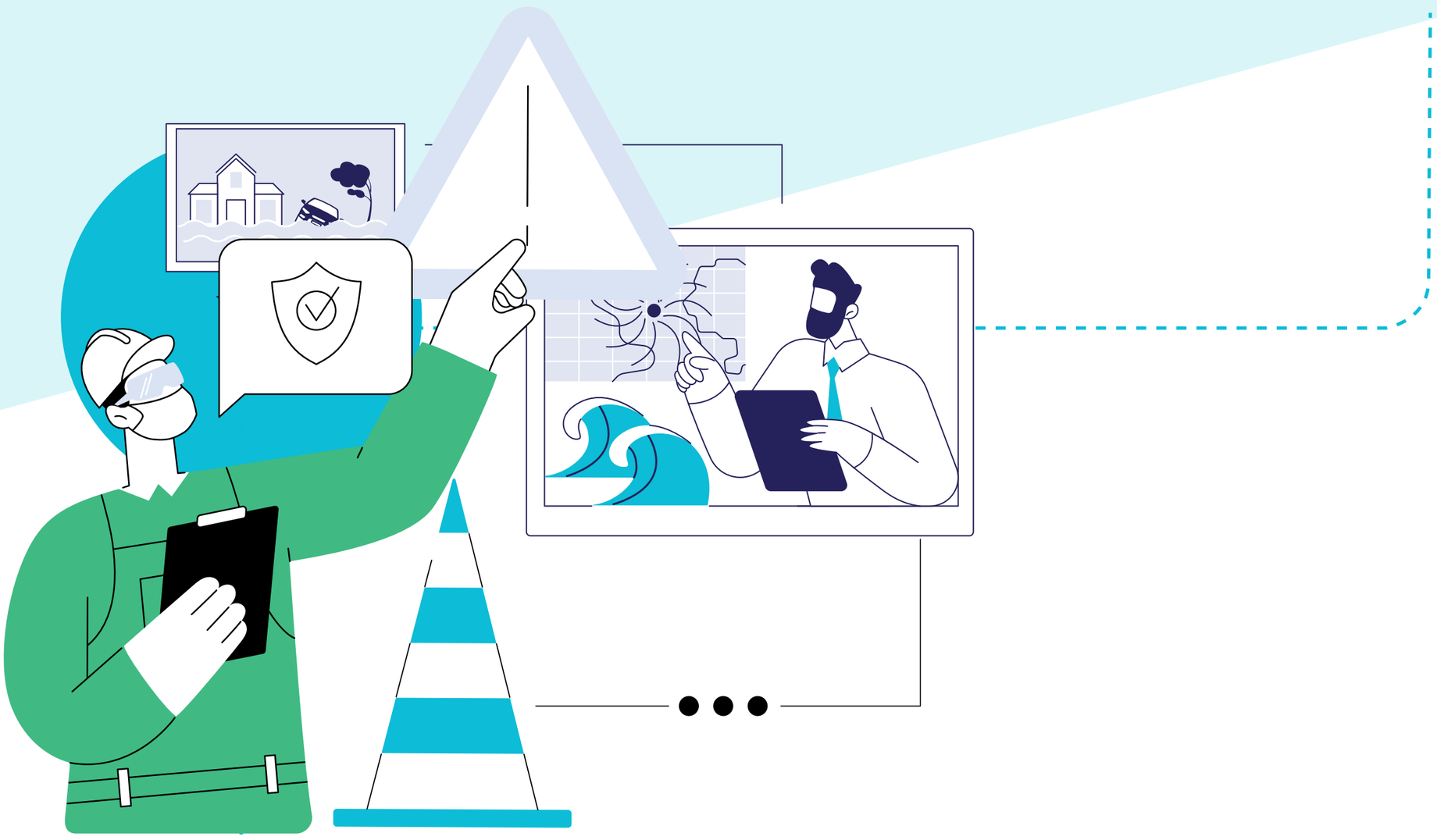
Por eso te damos algunas medidas que puedes adoptar para recalentar a la persona y ayudarla a recuperar su temperatura corporal lo antes posible:

- Mantén a la persona abrigada. Envuélvela en mantas o ropa seca y abrigada para evitar la pérdida adicional de calor corporal.
- Busca un refugio caliente. Lleva a la persona afectada a un lugar cálido y protegido del viento y la humedad.
- En caso de que la persona esté mojada, debes retirarle la ropa mojada y colocarle prensas secas o arroparla con mantas o tejidos secos.
- Debes calentar su cuerpo gradualmente. Debes aplicar calor suave y gradual utilizando mantas térmicas, botellas de agua caliente o compresas tibias en las axilas, el cuello, el pecho y la ingle.
- Ofrécele para beber líquidos calientes. Si la persona está consciente y puede tragar de forma segura, ofrécele sopa o bebidas calientes, aunque no en exceso, que puedan recalentarla desde dentro. Evita el alcohol y la cafeína, ya que pueden empeorar la situación.
- Debes evitar aplicarle calor directo, recurriendo a fuentes de calor intenso que puedan causarle quemaduras en la piel, puesto que la persona no tiene sensibilidad en sus extremidades y no sentirá el calor intenso por lo que no se retirará a tiempo de la fuente de calor.
- No le frotes las extremidades, ya que puede ser contraproducente. Puede causarle daños en la piel y aumentar la pérdida de calor al aumentar la circulación de la sangre fría hacia el núcleo del cuerpo.
- Busca atención médica. Si la hipotermia es grave o la persona muestra signos de confusión, letargo, dificultad para respirar o pérdida del conocimiento, busca ayuda médica de inmediato. El recalentamiento y recuperación de las víctimas de hipotermia profunda debe tratarse en un hospital con personal especializado.

SEGURMANIA
ZUREKIN

5

TRABAJO EN EXTERIORES Y CLIMATOLOGÍA ADVERSA



Trabajar al aire libre implica estar expuesto a condiciones meteorológicas que pueden cambiar rápidamente y comprometer nuestra seguridad. El calor intenso, el frío, el viento, la lluvia, la nieve o las tormentas pueden dificultar las tareas y aumentar los riesgos. En este último apartado abordaremos la importancia de anticiparse a las condiciones meteorológicas y aplicar medidas preventivas que permitan desarrollar las actividades en exteriores con las máximas garantías de seguridad y salud.

SEGURMANIA
ZUREKIN

5.1 PREVENCIÓN CON LOS TRABAJOS EN EL EXTERIOR



CON TORMENTA, VIENTO Y CLIMATOLOGÍA ADVERSA:

- **No realizar trabajos en altura**, sobre andamios o plataformas elevadoras.
- **Interrumpir los trabajos a la intemperie** en caso de tormenta, lluvia intensa, nieve, granizo o fuerte viento.
- **Suspender la manipulación de los equipos** de trabajo para la elevación de cargas, torres móviles o grúas.
- **Llevar ropa adecuada**, si es necesario, de protección polar y que facilite la evaporación del sudor.
- **Sustituir la ropa humedecida** para evitar la pérdida de calor.
- **Pisar lenta pero firmemente** para evitar resbalones en caso de lluvia.

SEGURMANIA
ZUREKIN

CUANDO HACE CALOR:

- **Controlar el ritmo de trabajo** y programar pausas para recuperarse.
- **Ingerir líquidos.**

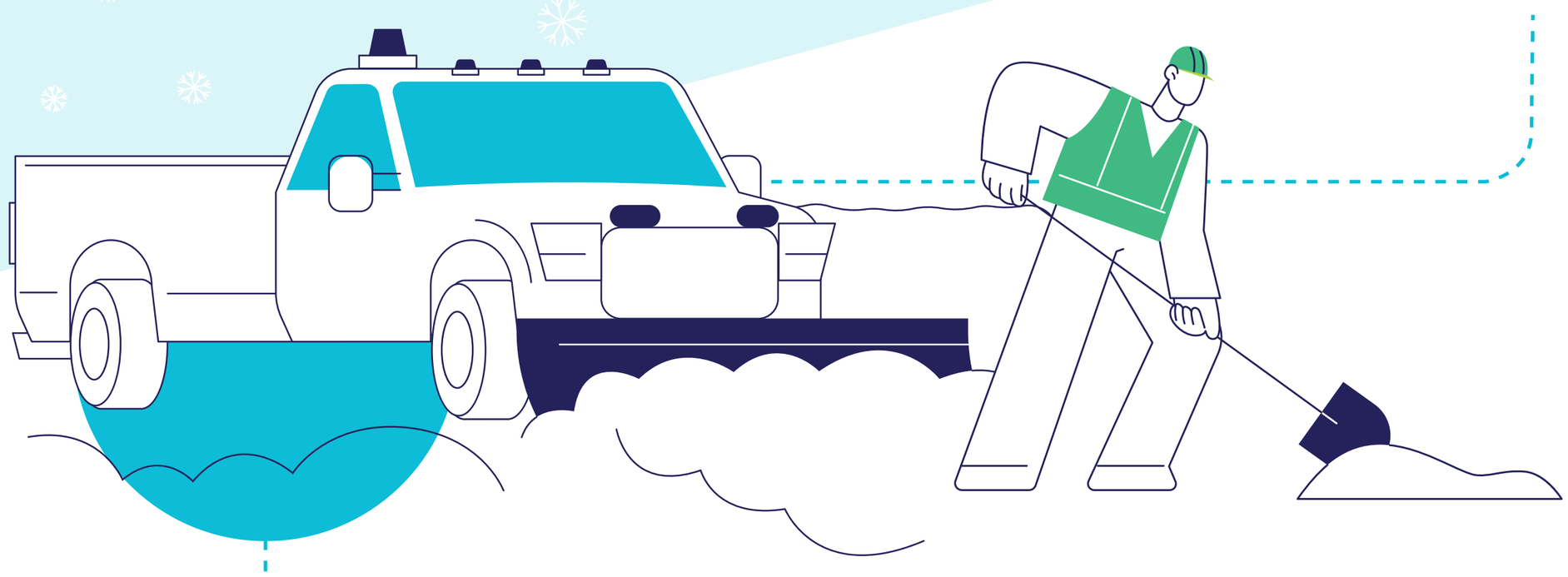
ESPECIAL CUIDADO CON LAS TORMENTAS:

- **Suspender las labores** que se desarrollen cerca de líneas eléctricas o transformadores.
- **No usar herramientas eléctricas.**

segurmaniazurekin.eus
#SegurMania

SEGURMANIA
ZUREKIN

5.2 THE WINTER IT´S COMING BUT THE SHOW MUST GO ON ¿CÓMO TRABAJAR CON SEGURIDAD EN LOS TRABAJOS DE EXTERIOR CON FRIO, VIENTO, LLUVIA Y NIEVE?



Cuando el invierno llega con él vienen la lluvia, la nieve y las condiciones climatológicas adversas, pero hay que seguir trabajando y por ello debemos de extremar las precauciones y tomar todas las medidas preventivas y de seguridad posibles. Más aún cuando el trabajo se realiza en el exterior. Hoy vamos a recordar las medidas de prevención que se deben aplicar en estos casos.

Los trabajos a la intemperie ven afectados su desarrollo normal con la llegada del invierno, la lluvia, el viento y la nieve. Es una de las estaciones más complicadas para las personas que deben trabajar al aire libre en sectores como la construcción, obra pública, seguridad, agrícola, forestal...

¿A qué riesgos generales se exponen estas personas trabajadoras en invierno?

Los principales riesgos vienen derivados de trabajar a temperaturas extremas, en este caso, durante el invierno a bajas temperaturas. Las condiciones de frío extremo pueden causar hipotermia, congelamiento y otros problemas derivados.

SEGURMANIA
ZUREKIN

- Además, las exposiciones prolongadas a temperaturas extremas pueden hacer que se tomen decisiones erradas o que se reaccione más lentamente de lo normal, lo que puede acarrear otro tipo de riesgos físicos añadidos.

- Por otro lado, existen riesgos por inestabilidad del terreno, debido a las fuertes lluvias, que pueden provocar desprendimientos del terreno, que afecten a trabajadores y equipos de trabajo. También tanto la lluvia, como la nieve y el hielo suponen un riesgo de deslizamiento sobre las superficies de tránsito que se pueden volver resbaladizas.

- A esto hay que añadir los riesgos de caída en los trabajos en altura. Acceder a un andamio, escalera, cubierta o tejado con condiciones climatológicas adversas aumenta gravemente los riesgos.

- Lo mismo ocurre con los trabajos con riesgos eléctricos que en caso de lluvias y/o vientos fuertes, deberán prohibirse o suspenderse puesto que puede reducirse el aislamiento de los equipos utilizados.

- Debemos incluir también los riesgos que trabajar en condiciones de escasa visibilidad conlleva y que provocan un aumento de accidentes e incidencias.

¿Cómo pueden los y las trabajadoras afrontar con seguridad estos riesgos?

Aplicando las medidas de prevención necesarias en caso de condiciones climatológicas adversas:

- Escuchar las previsiones meteorológicas y seguir las recomendaciones de las instituciones.
- Usar la ropa y los equipos necesarios según el puesto de trabajo. EPIs para riesgos derivados de la lluvia, riesgos derivados de la exposición a ambientes fríos, entre -5ºC y 10 ºC, e incluso para riesgos derivados de la exposición al frio cuando las temperaturas son aún menores. Protegerse especialmente la cabeza, la cara y las extremidades con el equipo adecuado.

SEGURMANIA
ZUREKIN

- Utilizar calzado de seguridad con suela antideslizante para evitar resbalones.
- Extremar las precauciones en caso de nevadas copiosas debido a las placas de hielo que se forman debajo, ya que producen la mayoría de los accidentes.
- No llevar exceso de ropa, ya que al sudar se moja y aumenta la pérdida del calor corporal.
- Controlar el ritmo de trabajo y limitar el tiempo de exposición al frío, realizando breves pausas de descanso en lugares cálidos.

  Ingerir bebidas calientes, absteniéndose de bebidas alcohólicas.
- Proporcionar lugares adecuados en los que las personas trabajadoras puedan refugiarse, con la protección necesaria ante posibles descargas eléctricas.
- No realizar actividades en solitario mientras las condiciones meteorólogas adversas continúen.
- Interrumpir los trabajos cuando se dificulta la visibilidad, la percepción de las señales y del entorno. Utilizar EPIS de alta visibilidad, que evitan riesgos como atropellos.
- Paralizar los trabajos en altura o los trabajos cerca de líneas o transformadores eléctricos.
- Suspender la manipulación de maquinaria, si las condiciones climatológicas limitan sus condiciones de seguridad.
- Contar con un procedimiento que especifique las normas de actuación en caso de tormenta o nevada, detallando las situaciones de interrupción de los trabajos, el responsable de tomar la decisión y lo que debe hacer cada una de las personas trabajadoras.

SEGURMANIA
ZUREKIN

www.segurmaniazurekin.eus

ConfeBask
Somos empresa vasca. Somos compromiso.
Euskal enpresa gara. Konpromisoa gara.

Enpresa Hobea
ADEGI
Gizarte Hobea

CEBEK
Confederación Empresarial de Bizkaia
Bizkaiko Enpresarien Konfederazioa

Empresarios Alaveses
Arabako Enpresariak

Euskadi, bien común
EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
LAN ETA JUSTIZIA SAILA
DEPARTAMENTO DE TRABAJO Y JUSTICIA

OSALAN
Laneko Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundea
Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales

Laguntzaileak / Colaboradores

cecobi
Bizkaiko Merkataritzako Enpresari Konfederazioa | Confederación Empresarial de Comercio de Bizkaia

FVEM
Federación Vizcaína de Empresas del Metal
Metaleko Lantegien Bizkaiko Federakuntza

KIMIKA

ascobi bieba