



ASOCIACIÓN EMPRESARIAL DE TALLERES DE REPARACIÓN DE VEHÍCULOS DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

C./ Puerta San Miguel, nº18, 1º, 1ª, 46800-XÀTIVA (Valencia)
www.astac.es - www.facebook.com/astacasociacion

. circular medidas preventivas para evitar daños por calor .

ASTAC le ofrece información de interés y medidas preventivas para evitar daños a los trabajadores por el calor

Signos y síntomas de los efectos por calor.

Situaciones especialmente sensibles a temperaturas elevadas.

Principales obligaciones para empresarios: **Consulte siempre a su Servicio de Prevención Ajeno.**

El calor es un peligro para la salud. Para funcionar con normalidad nuestro cuerpo necesita mantener invariable la temperatura en su interior entorno a los 37°C. Cuando la temperatura central del cuerpo supera los 38 °C ya se pueden producir daños a la salud e incluso la muerte a partir de los 40.5 °C.

Trastornos más importantes por el calor:

- **Síncope:** se produce al estar de pie e inmóvil durante mucho tiempo en sitio caluroso, cuando no llega suficiente sangre al cerebro. Los síntomas son: desvanecimiento, visión borrosa, mareo, debilidad, pulso débil.
- **Agotamiento por calor:** trabajo continuado sin descansar o perder calor y sin reponer el agua y las sales perdidas al sudar. Los síntomas son: debilidad y fatiga extremas, náuseas, malestar, mareos, taquicardia, dolor de cabeza, piel pálida, fría y mojada por el sudor.

- **Golpe por calor:** MUY GRAVE, constituye una urgencia médica. Se caracteriza por un aumento de la temperatura por encima de los 40 °C, piel seca y caliente, pulso rápido y probable aparición de convulsiones y coma; todo ello como consecuencia de la quiebra total del mecanismo de regulación mencionado y que puede provocar la muerte. Requiere de atención hospitalaria urgente.

SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LOS EFECTOS POR CALOR

Síncope • Desvanecimiento • Visión borrosa • Mareo • Debilidad • Pulso débil	Agotamiento por calor • Dolores musculares • Dolor de cabeza • Mareo • Confusión • Náusea • Piel sudorosa, pálida, fría, húmeda • Calambres en las piernas y el abdomen • Pulso y respiración rápidos y debilitados • Temperatura corporal de 39°C
Golpe de calor • Dolor de cabeza • Mareo • Inquietud • Confusión • Piel caliente, enrojecida y seca • No responde/desorientado • Temperatura corporal por encima de los 40°C	

SITUACIONES ESPECIALMENTE SENSIBLES A TEMPERATURAS ELEVADAS

- Estilo de vida: sobrepeso, baja condición física, no dormir suficiente.
- Dieta y bebidas: mucha cafeína, bebidas azucaradas, dietas bajas en sal.
- Drogas: alcohol, cocaína, metanfetaminas.
- Enfermedades graves: diarrea aguda, fiebre por cualquier razón, extensas infecciones de la piel, infecciones respiratorias.
- Medicamentos: alergias (antihistamínicos), náuseas (anticolinérgicos).
- Antihipertensivos: diuréticos.
- Medicamentos adelgazantes: Laxantes.
- Medicinas para la salud mental: benzodiazepinas, neurolépticos, antidepresivos tricíclicos.
- Medicamentos para el tiroides.

MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES:

LOS EMPRESARIOS DEBEN:

- Organizar el trabajo para reducir el tiempo o la intensidad de la exposición: adecuar los horarios de trabajo, evitando trabajar en las horas de mayor calor y de sol.
- Disponer que las tareas de mayor esfuerzo se hagan en las horas de menos calor; establecer rotaciones de los trabajadores, etc.
- Informar a los trabajadores de la situación existente y fijar las medidas preventivas apropiadas de cada día.
- Limitar en lo posible el trabajo físico y proporcionar las ayudas o elementos mecánicos que disminuyan el esfuerzo físico.
- Reducir la temperatura en interiores favoreciendo la ventilación natural, usando ventiladores (no utilizar en temperaturas superiores a 33°C), aire acondicionado, etc.

- Establecer pausas fijas o mejor permitir las pausas según las necesidades de los trabajadores. A medida que aumente la temperatura, aumentar su frecuencia y duración.

- Evitar el trabajo en solitario

- Asegurar el suministro suficiente de agua fresca y aleccionar a los trabajadores para que la beban con frecuencia.

- Disponer de sitios de descanso frescos, cubiertos o a la sombra, y permitir a los trabajadores descansar cuando lo necesiten y especialmente en cuanto se sientan mal.

- Promover y cuidar que todos los trabajadores estén aclimatados al calor de acuerdo con el esfuerzo físico que vayan a realizar.

- Garantizar una vigilancia de la salud específica a los trabajadores, con atención preferente a los trabajadores especialmente sensibles (problemas cardiovasculares, respiratorios, renales, diabetes, obesos, mayores de 55 años ...)

- Informar y formar a los trabajadores sobre los riesgos, efectos y medidas preventivas.

- Adiestrarles en el reconocimiento de los primeros síntomas de las afecciones del calor en ellos mismos y en sus compañeros y en la aplicación de los primeros auxilios.

- Disponer de los teléfonos de urgencias donde llamar en caso de que un trabajador sufra un golpe de calor.

Y LOS TRABAJADORES DEBEN:

- Estar informado de las condiciones diarias de la meteorología • Informar de todo problema que pueda suponer un aumento de riesgo: fallos del abastecimiento de agua, de los sistemas de climatización, ropa de trabajo inadecuada...)

- Utilizar las ayudas mecánicas disponibles. Trabajar a un ritmo adecuado, sin prisas. Adaptar el ritmo de trabajo a su tolerancia al calor.

- Solicitar consejo médico si han tenido alguna vez problemas con el calor o sobre enfermedades crónicas que puedan padecer o sobre la medicación que están tomando.

- Descansar en lugares frescos cuando tengan mucho calor. Si se sienten mal, cesar la actividad y no dudar en solicitar atención sanitaria, pues continuar trabajando puede ser muy peligroso. Evitar conducir si se encuentran mal.
- Evitar el trabajo en solitario.
- Beber agua con frecuencia durante el trabajo, aunque no tengan sed. También es preciso seguir bebiendo agua cuando se está fuera del trabajo.
- Evitar comer mucho y las comidas grasientas; comer fruta, verduras, tomar sal con las comidas.
- No tomar alcohol (cerveza, vino etc.) ni drogas. Evitar bebidas con cafeína (café, refrescos de cola, etc.) y también las bebidas muy azucaradas (>6%).
- Ducharse y refrescarse al finalizar el trabajo.
- Dormir suficiente número de horas (7 a 8 h) para recuperarse bien.
- Usar ropa de verano, suelta, de tejidos frescos (algodón y lino) y colores claros que reflejen el calor radiante. Proteger