

Con el Tiempo no se Juega

Prevención del estrés térmico en el trabajo

Cada año con la llegada del calor, multitud de trabajadores se ven sometidos a las inclemencias del tiempo, poniendo en peligro su integridad en el trabajo.

Particularmente, los trabajadores que ejercen su profesión al aire libre como en el caso de la construcción, la jardinería, el mantenimiento de carreteras, o algunas ramas de limpieza y recogida de residuos, entre otros, son particularmente vulnerables al estrés térmico.

Este año vemos visto obligados a adelantar nuestra campaña de información sobre medidas para prevenir los efectos adversos del calor debido a las altas temperaturas que venimos registrando como consecuencia del cambio climático. Es alarmante constatar que se hace necesario comenzar con la sensibilización en materia de prevención de riesgos por calor un mes antes que otros años.

Qué es el estrés térmico:

Es un estado de malestar producido por una acumulación excesiva de calor, sabemos que el cuerpo humano necesita mantener una temperatura constante en torno a los 37°C. Para lograrlo, el organismo dispone de mecanismos de termorregulación que le permiten equilibrar las pérdidas y ganancias de calor ocasionadas por los cambios de temperatura ambiental y por la actividad realizada. Los mecanismos son:

- aumento de la circulación periférica de la sangre
- aumento del ritmo cardíaco
- aumento de la sudoración

Normalmente para controlar el estrés térmico se modifican las condiciones físicas ambientales como la temperatura, la humedad y la ventilación en las que se desarrolla nuestra actividad laboral.

Sin embargo, si estas condiciones no se pueden regular, como ocurre en el trabajo al aire libre, es posible que los mecanismos de termorregulación no sean capaces de compensar el calor ganado lo cual puede tener graves consecuencias para la salud de las trabajadoras y los trabajadores.

DECÁLOGO PARA TRABAJAR EN VERANO

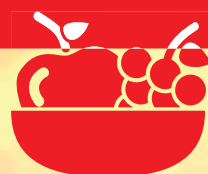
Desde CCOO Construcción y Servicios, un año más, te recordamos 10 consejos básicos para trabajar en verano y prevenir los riesgos asociados a las altas temperaturas.



1. BEBER AGUA

La hidratación es fundamental. Debemos beber agua y líquidos a menudo y no abusar de bebidas diuréticas, como son aquellas que contienen cafeína y/o alcohol.

2. ALIMENTACIÓN



En la medida de lo posible, aliméntate con frecuencia pero en pocas cantidades. En verano no deben faltar en la dieta diaria las ensaladas y la fruta. Procura no ingerir grandes cantidades de comida que hagan digestiones largas y pesadas.



3. BUSCA LA SOMBRA

Siempre que puedas, en los descansos, en el tiempo del bocadillo, cuando haya oportunidad dentro de la tarea programada, procura permanecer en lugares frescos, a la sombra o climatizados, antes de seguir tu labor. Acorta el tiempo de exposición.

4. PROTEGE TU PIEL



Con frecuencia no podrás permanecer en la sombra; en estos casos protege tu piel del sol con crema solar, repitiendo la aplicación varias veces al día. Evitarás disparar tu riesgo de desarrollar cáncer de piel. Algo tan sencillo puede evitar que tu salud corra peligro a medio y largo plazo.



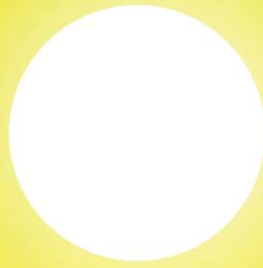
5. CÚBRETE LA CABEZA

En aquellos trabajos en los que no sea obligatorio del casco, existen gorras especiales que además de visera protegen la nuca del sol, un lugar muy expuesto en aquellos que trabajan a la intemperie. Úsalos, estás a tiempo.

6. CON SENTIDO COMÚN



Aunque se recomienda usar ropa ligera, holgada y de tejidos transpirables, si además hay que usar Equipos de Protección Individual a veces esto no es del todo posible. Usa el sentido común para llegar a un término medio razonable de reducción del estrés térmico y protección individual.



7. CONDICIONES FÍSICAS DE RIESGO



Dependiendo de las condiciones físicas de las trabajadoras y trabajadores, sobre todo aquellas relacionadas con la edad o con el sobrepeso, algunas personas deben tomar especial precaución cuando hace calor. Tenlo siempre en cuenta.

8. CONSULTA DIARIAMENTE LA PREVISIÓN DEL TIEMPO

Durante el verano el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad publica un mapa de riesgo por altas temperaturas, donde se pueden localizar las previsiones y el riesgo por provincia, consúltalo diariamente como parte de tu rutina previa al trabajo.



9. PROTEGE TUS OJOS



El sol puede dañar también los ojos, por lo que es recomendable utilizar gafas de sol homologadas que filtren, al menos, el 90% de la radiación ultravioleta (UV), usando para ello gafas homologadas, recuerda, no siempre vale cualquier lente.

10. SI HACE FALTA, VE AL MÉDICO

Ante síntomas provocados por las altas temperaturas que se prolonguen más de una hora, no dudes ni un instante, acude al médico o avisa a un compañero para que te acompañe, ese lapso de tiempo puede ser vital.



Con el Tiempo no se Juega



**construcción
y servicios**