

¿Qué medidas de Prevención podemos exigir a la empresa?

Las empresas, como indica la Ley de Prevención, están obligadas a tomar todas aquellas medidas para eliminar o controlar los riesgos a los que puedan estar expuestas las personas trabajadoras. Ante situaciones de trabajos con elevadas temperaturas, estas medidas pueden consistir en:

1.- Facilitar el acceso a la hidratación y permitir pausas frecuentes a lo largo de la jornada para poder beber.

Si desarrollamos nuestro trabajo en algún centro o instalación, éstas deberán disponer de fuentes o puntos de suministro de agua potable. Si la actividad se desarrolla al aire libre, la empresa debe proporcionar agua suficiente para cada trabajador o trabajadora a lo largo de la jornada.

2.- Proporcionar ropa adecuada.

Cuando la empresa nos proporciona uniformes o ropa de trabajo, ésta debe estar adaptada a las distintas temperaturas que se dan a lo largo del año, en verano debe ser ropa ligera, de colores claros y tejidos transpirables. En caso de ser necesario, nos deben proporcionar sombreros y gafas de sol para protegerse del sol.

3.- Se debe realizar una planificación del trabajo adaptada a las temperaturas elevadas y su evolución a lo largo de la jornada.

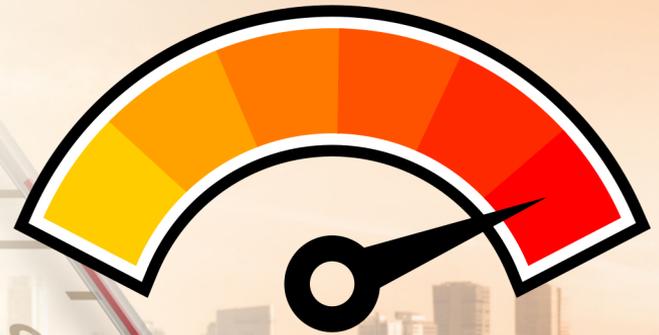
Se deben programar las tareas pesadas o que requieren de más esfuerzo físico en las horas más frescas del día y se deben programar descansos regulares en zonas frescas o a la sombra.

4.- Creación de ambientes de trabajo seguros

Siempre que sea técnicamente posible, se debe proveer a los centros de trabajo de ventilación adecuada o sistemas de enfriamiento.

5.- Formación e información

Hay que capacitar a las personas trabajadoras sobre los riesgos y síntomas de las consecuencias para la salud por calor, así como enseñar técnicas de primeros auxilios específicas para el golpe de calor y agotamiento para poder reaccionar si se dan estas situaciones.



**Altas temperaturas
y trabajo**

USO
UNIÓN SINDICAL OBRERA

www.uso.es



Altas temperaturas y trabajo



Como cada año, con la llegada del verano, llegan las altas temperaturas, que afectan a las condiciones en las que desarrollamos nuestra actividad laboral y suponen un riesgo laboral más a tener en cuenta.

¿Qué RIESGOS supone trabajar con altas temperaturas?

Trabajando en condiciones de elevada temperatura estamos expuestos a sufrir alguna de las siguientes situaciones:

- **Golpe de calor:** Aumento de la temperatura corporal que puede ser mortal.
- **Agotamiento por calor:** Sensación de fatiga extrema, náuseas, mareos.
- **Deshidratación:** Pérdida excesiva de líquidos y electrolitos.
- **Quemaduras solares:** Daño en la piel por exposición al sol.

Es importante tener en cuenta que, si a las altas temperaturas añadimos el factor de trabajo físico, las posibilidades de sufrir alguna de las situaciones anteriores, aumenta.



¿Qué EFECTOS puede tener sufrir estas situaciones en mi salud?

Puede afectar a:

- Sistema cardiovascular, aumentando el ritmo cardíaco y el estrés cardiovascular.
- Sistema respiratorio, dificultando la respiración y suponiendo un mayor riesgo de infecciones.
- Sistema nervioso, provocando mareos, confusión y pérdida de conciencia.
- Rendimiento físico y mental, disminuyendo la capacidad de trabajo y concentración.



¿Qué SÍNTOMAS de alerta pueden indicar que estamos sufriendo estas consecuencias?

- Piel caliente y seca.
- Pulso rápido y fuerte.
- Náuseas o vómitos.
- Confusión o pérdida de conciencia.
- Calambres musculares.



¿Qué HACEMOS si se presentan estas situaciones?

- Mover a la persona a un lugar fresco y sombreado.
- Enfriar el cuerpo con agua, toallas o prendas húmedas o ventiladores.
- Ofrecer agua si la persona está consciente.
- Buscar asistencia médica inmediata si los síntomas son graves.