



**PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ANTE
SITUACIONES DE ESTRÉS TÉRMICO Y
SOBRECARGA TÉRMICA**

INDICE

- 1. OBJETO**
- 2. ÁMBITO DE APLICACIÓN**
- 3. DEFINICIONES**
- 4. FACTORES DE RIESGO ASOCIADOS CON LA EXPOSICIÓN A ALTAS TEMPERATURAS**
- 5. RECOMENDACIONES PREVENTIVAS FRENTE A LA EXPOSICIÓN AL CALOR EN VERANO**
- 6. PRIMEROS AUXILIOS EN CASO DE GOLPE DE CALOR**
- 7. GESTIÓN PREVENTIVA DE LOS RIESGOS LABORALES POR EXPOSICIÓN AL CALOR**

1. OBJETO

Con éste protocolo se pretende analizar los factores de riesgo asociados con la exposición a altas temperaturas y las medidas preventivas para mitigar sus efectos sobre la salud. Proponer medidas preventivas y buenas prácticas para evitar la aparición de los problemas de salud que pueden aparecer por exposición a temperaturas excesivas, en especial en época estival.

2. ÁMBITO DE APLICACIÓN

Incumbe a todo el personal de Grupo Limcasa la responsabilidad de cumplir con las disposiciones establecidas en el presente protocolo.

3. DEFINICIONES

¿Qué es el estrés térmico?

El estrés térmico corresponde a la carga neta de calor a la que los trabajadores están expuestos y que resulta de la contribución combinada de las condiciones ambientales del lugar donde trabajan, la actividad física que realizan y las características de la ropa que llevan.

¿Qué es la sobrecarga térmica?

Sobrecarga térmica es la respuesta fisiológica del cuerpo humano al estrés térmico y corresponde al coste que le supone al cuerpo humano el ajuste necesario para mantener la temperatura interna en el rango adecuado.

La exposición a temperaturas excesivas puede provocar problemas de salud como síncope, deshidratación y pérdidas de electrolitos, agotamiento por calor y golpe de calor (con problemas multiorgánicos que pueden incluir síntomas tales como inestabilidad en la marcha, convulsiones e incluso el coma).

Síncope por calor

La pérdida de conciencia o desmayo son signos de alarma de sobrecarga térmica. La permanencia de pie o inmóvil durante mucho tiempo en un ambiente caluroso con cambio rápido de postura puede producir una bajada de tensión con disminución de caudal sanguíneo que llega al cerebro. Normalmente se produce en trabajadores no aclimatados al principio de la exposición al calor.

Deshidratación y pérdida de electrolitos

La exposición prolongada al calor implica una pérdida de agua y electrolitos a través de la sudoración. La sed no es un buen indicador de la deshidratación. Un fallo en la rehidratación del cuerpo y en los niveles de electrolitos se traduce en problemas gastrointestinales y calambres musculares.

Agotamiento por calor

Se produce principalmente cuando existe una gran deshidratación. Los síntomas incluyen la pérdida de capacidad de trabajo, disminución de las habilidades psicomotoras, náuseas, fatiga, etc. Si no es una situación muy grave, con la rehidratación y el reposo se produce la recuperación del individuo.

Golpe de calor

Se desarrolla cuando la termorregulación ha sido superada, y el cuerpo ha utilizado la mayoría de sus defensas para combatir la hipertermia (aumento de la temperatura interna por encima de la habitual). Se caracteriza por un incremento elevado de la temperatura interna por encima de 40,5 °C, y la piel caliente y seca debido a que no se produce sudoración. En este caso es necesaria la asistencia médica y hospitalización debido a que las consecuencias pueden mantenerse durante algunos días.



Las ocupaciones más proclives a una exposición a elevadas temperaturas son las que se desarrollan al aire libre, como por ejemplo:

Agricultura
Construcción
Jardinería y mantenimiento urbano

Y aquellas que se desarrollan en lugares cerrados con altas temperaturas como por ejemplo:

Panaderías y pastelerías
Hostelería y cocinas
Lavanderías, etc...

4. FACTORES DE RIESGO ASOCIADOS CON LA EXPOSICIÓN A ALTAS TEMPERATURAS

Los factores de riesgo en el estrés térmico son:

Factores climáticos

- Exposición a temperaturas y humedades relativas altas.
- 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 relacionados con el tipo de tarea

- Realización de trabajo físico intenso.
- Pausas de recuperación insuficientes. Es preferible repartir el descanso de la jornada en pausas más cortas pero cada hora.

Factores individuales

- 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 sustancias tóxicas, tales como alcohol o cafeína.
- Sobrepeso. Las personas gruesas presentan una menor capacidad para disipar calor al ambiente.
- 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.
- **Hidratación no adecuada:** El cuerpo pierde agua por difusión a través de la piel y por la respiración, pero principalmente la pérdida de agua durante una situación de estrés térmico se produce mediante la sudoración. La rehidratación bebiendo agua es efectiva y rápida. El problema es que mantener la hidratación adecuada no es fácil, debido entre otros factores a que la sensación de sed no es siempre proporcional a la pérdida de agua



5. RECOMENDACIONES PREVENTIVAS FRENTE A LA EXPOSICIÓN AL CALOR EN VERANO



En trabajos a la intemperie procurar planificar las tareas más pesadas en las horas de menos calor, siempre que sea posible.

Si es posible, proporcionar ayudas mecánicas para la manipulación de cargas.

Limitar el tiempo o la intensidad de la exposición, haciendo rotaciones de tarea siempre que la situación lo permita

Es recomendable el uso de protector solar para la piel en actividades de exterior

Buscar zonas de sombra en el centro de trabajo para poder gestionar el descanso del personal.

Repartir el descanso de la jornada en pausas para recuperación en momentos de calor (Es recomendable pausas cortas cada hora aproximadamente).

Ante el calor mantente bien hidratad@. Beber líquido cada poco, sin tener que esperar a tener sed.

En exteriores procurar vestir con ropas amplias, de tejido ligero y colores claros.



Evitar el trabajo individual, favoreciendo el trabajo en equipo para facilitar la supervisión mutua de los trabajadores o lugares concurridos, siempre que sea posible.

Informar a los trabajadores sobre los riesgos relacionados con el calor, sus efectos y las medidas preventivas y de primeros auxilios que hay que adoptar.

Verificar las condiciones meteorológicas de forma frecuente e informar a los trabajadores.

*Ante cualquier duda póngase en contacto con su encargado/a o en su defecto con la persona responsable de prevención de la empresa.



* Como buena práctica en este sentido, se puede consultar la página web de la Agencia Estatal de Meteorología (AEMET), e informarse de los “Avisos de Fenómenos Meteorológicos Adversos”, especialmente en lo relativo a temperaturas máximas en época estival:

<http://www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion/avisos>

6. PRIMEROS AUXILIOS EN CASO DE GOLPE DE CALOR

Ante estas situaciones se recomienda seguir las siguientes pautas:



1. Colocar al trabajador en una zona a la sombra y en un ambiente frío, a ser posible.

2. Debe desvestirse al trabajador y se recomiendan duchas con agua fría (15-18°C). No debe utilizarse agua más fría de 15°C, ya que se produciría una disminución de la pérdida del calor, debido a una constricción de los vasos sanguíneos cutáneos.



3. Si el trabajador está consciente, suministrarle agua fría para beber.

4. Si está inconsciente, colocarlo en posición recostado sobre un lateral de su cuerpo, con la cabeza ligeramente ladeada, el brazo inferior atrás, extendido, el superior flexionado hacia adelante y arriba y las piernas flexionadas, más la superior que la inferior (posición lateral de seguridad).



5. Otra posibilidad es cubrir el cuerpo con toallas húmedas, cambiándolas con frecuencia y, preferiblemente, en combinación con un ventilador eléctrico o un dispositivo similar, para que la temperatura del cuerpo disminuya algo más.

6. Contactar con un médico (llamando al 112) y, si es posible, llevar al paciente al hospital lo más pronto posible. A menudo, una persona que sufre un golpe de calor puede precisar oxígeno, administración de suero por vía intravenosa y, algunas veces, medicación adecuada.



7. GESTIÓN PREVENTIVA DE LOS RIESGOS LABORALES POR EXPOSICIÓN AL CALOR

A la hora de gestionar desde el punto de vista preventivo en los puestos de trabajo la exposición al calor, se propone seguir el siguiente ciclo de identificación de riesgos, evaluación de los mismos, y posterior planificación e implantación de medidas preventivas, con el objeto de buscar la mejora continua y la prevención de accidentes



BIBLIOGRAFIA

Trabajar con calor. INSHT.

Plan nacional de actuaciones preventivas de los efectos del exceso de temperaturas sobre la salud año 2019

NTP 922. Estrés térmico y sobrecarga térmica: evaluación de los riesgos (I). INSHT.