

CALOR

RIESGOS GENERALES

El cuerpo humano necesita mantener una temperatura interna de 37 °C, de tal forma que a partir de los 38 °C pueden producirse daños graves en la salud.

Cuando la carga de calor recibida y acumulada en el cuerpo resulta excesiva, el organismo se ve sometido a un proceso conocido como “estrés térmico por calor”, que puede conllevar los siguientes peligros:

- ❖ Insolación.
- ❖ Colapso por calor.
- ❖ Calambres musculares.
- ❖ Golpe de calor.

Estas situaciones pueden presentarse de forma repentina y las consecuencias pueden ser irreversibles.

Un exceso de calor en el organismo también puede agravar enfermedades ya existentes como puedan ser las de origen cardiovascular, respiratorio o renal.

El golpe de calor es el cuadro médico más grave relacionado con el estrés térmico por calor y conlleva un desajuste térmico grave debido a la incapacidad por parte del organismo para regular la temperatura corporal. Puede causar secuelas importantes e incluso la muerte.



Los síntomas son taquicardia, respiración rápida y débil, tensión arterial muy variable, falta de sudoración, irritabilidad, confusión, desmayo, piel caliente, roja y seca.

El aumento de la temperatura interna puede ser debido a condiciones ambientales calurosas, esfuerzos físicos importantes o incluso, el tipo de ropa utilizada, siendo las actividades más destacadas con exposición laboral a ET por calor las siguientes:

- ❖ Trabajos a la intemperie.
- ❖ Fundiciones, cerámicas, cementeras, lavanderías, minas, invernaderos, etc.

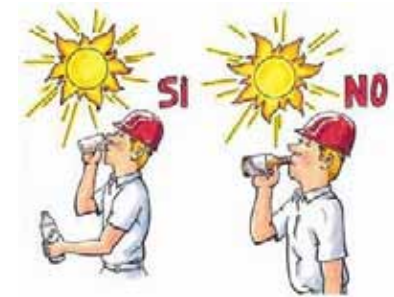
MEDIDAS PREVENTIVAS

- ❖ Evitar la exposición solar directa utilizando ropa, casco, gorro o sombrero y crema de protección.
- ❖ Utilizar ropa amplia, ligera, de color claro y transpirable.
- ❖ Realizar las tareas de mayor esfuerzo físico en horario de menos calor de la jornada.



- ❖ Adaptar el ritmo de trabajo a las condiciones meteorológicas y a la propia tolerancia al calor.
- ❖ Habilitar lugares de descanso frescos y con sombra.
- ❖ Evitar las comidas copiosas o demasiado grasientas.
- ❖ Tomar sal en las comidas.

- ❖ Beber agua y bebidas isotónicas con frecuencia.
- ❖ Evitar el café y las bebidas con cola.
- ❖ No consumir alcohol ni drogas.



- ❖ Autorregular las pausas en el trabajo y en caso de malestar, cesar la actividad y descansar en un lugar fresco.
- ❖ Conocer la previsión meteorológica de la olas de calor y el plan de prevención previsto por las Comunidades Autónomas.
- ❖ Durante las olas de calor intensificar la adopción de las medidas preventivas.

FRÍO

RIESGOS GENERALES

Cuando se produce una pérdida excesiva de calor corporal, de modo que la temperatura interna del cuerpo desciende por debajo de los 36 °C, el organismo se ve sometido a un proceso conocido como “estrés térmico por frío”, que puede conllevar los siguientes peligros:

- ❖ Formación de sabañones (eritema pernio).
- ❖ Congelación.
- ❖ Hipotermia.

Cuanto más baja sea la temperatura y más alta la velocidad del aire, mayor es el riesgo de que se manifiesten estos peligros, pudiendo ser la sensación de dolor en las extremidades un aviso de estrés por frío.

La congelación se produce como consecuencia de la exposición al frío intenso, aunque sea durante breves períodos, y suele iniciarse fundamentalmente en la nariz, las orejas y los dedos de los pies.



La hipotermia es, junto con la congelación, el cuadro clínico más grave derivado de la exposición al frío. Se manifiesta en la fase leve (temperatura interna entre 33 y 35 °C) a través de la aparición de síntomas como temblores, confusión mental y torpeza de movimientos, los cuales conllevan a su vez un incremento del riesgo de accidentes.

La disminución de la temperatura interna puede ser debida a condiciones ambientales frías, así como al tipo de ropa utilizada, siendo las actividades más destacadas con exposición laboral a ET por frío las siguientes:

- ❖ Trabajos a la intemperie.
- ❖ Mataderos, actividades agroalimentarias, almacenes fríos, cámaras de refrigeración y congelación, etc.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- ❖ Disponer de instalaciones de reposo cómodas y calientes.
- ❖ Reducir la exposición al viento empleando ropa y pantallas antiviento.
- ❖ Ingerir alimentos y bebidas calientes; el alcohol y el café no son recomendable, ya que alteran la circulación sanguínea.

- ❖ Tener en cuenta la interacción con vibraciones, determinados agentes químicos y medicamentos.
- ❖ Facilitar mayor protección a los trabajadores de mayor edad y con problemas circulatorios.
- ❖ Seleccionar y utilizar ropa de protección adecuada y sustituir inmediatamente la ropa húmeda.
- ❖ Proteger las extremidades con guantes contra el frío, calcetines, botas, etc.



- ❖ En caso de permanecer en cámaras frigoríficas, considerar los descansos de recuperación que se adjuntan en la siguiente tabla:

R.D. 1561/95 Jornadas especiales de trabajo	
Tª de la cámara	Descansos de recuperación ¹
entre 0 ° y -5 °	10 minutos cada 3 horas
entre -6 ° y -18 °	15 minutos por cada hora
a partir de -18 °	15 minutos por cada 45 minutos
1.- Los descansos están referidos a tiempo de trabajo ininterrumpido en cámara. Para temperaturas de menos de -6 °. La permanencia máxima en el interior de las mismas será de 6 horas. La diferencia entre la jornada normal y las seis horas de permanencia máxima en el interior de las cámaras podrá completarse con trabajo realizado en el exterior de las mismas.	

© FREMAP

Ctra. de Pozuelo nº 61
28222 Majadahonda (Madrid)

Riesgos y Recomendaciones Básicas de Seguridad y Salud en

AMBIENTES TÉRMICOS EXTREMOS: CALOR Y FRÍO



Con la colaboración de:



FREMAP

Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales de la Seguridad Social Número 61