

	Información a trabajadores sobre exposición a temperaturas extremas en trabajos al aire libre	Ver: 01 19-05-2023
--	--	--

Medidas preventivas en trabajos al aire libre con temperaturas elevadas.

- Verificar diariamente las condiciones meteorológicas e informar a los trabajadores de la situación existente.

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

- Estudio previo, junto a los delegados de prevención, de las zonas exteriores de trabajo, conforme a abastecimiento de agua, zonas de sombra, medidas organizativas del trabajo. Disponer de sitios de descanso frescos, cubiertos o a la sombra, para que los trabajadores puedan descansar cuando lo necesiten y, especialmente, cuando se sientan mal. Si es necesario se instalarán toldos, carpas o pérgolas.

Se establecerán pausas fijas de 3-5 minutos, máximo cada 45 minutos en las zonas de sombra.

Se Informará a la empresa de cualquier problema en la zona de trabajo que pueda suponer un aumento de riesgo: fallos del abastecimiento de agua, zonas sin sombra, ropa de trabajo inadecuada, etc.



- Previo al inicio de la actividad se realizará recordatorio de la forma de actuar durante la jornada de trabajo.
- Modificar los procesos de trabajo para eliminar o reducir la emisión de humedad o el esfuerzo físico excesivo. Si es necesario se debe facilitar ayuda mecánica para disminuir esfuerzos.
- Disponer de agua fresca para poder beber con frecuencia, aunque no se tenga sed.
- Medidas organizativas:
 - ✓ Organizar el trabajo con el fin de reducir el tiempo o la intensidad de la exposición al calor: establecer pausas, adecuar el horario de trabajo al calor del sol, realizar las tareas de más esfuerzo en las horas de menos calor, establecer rotaciones en los trabajadores, etc. Permitiendo aplazar las tareas con mayor grado de esfuerzo, e indicando el modo, medios materiales y medidas para reducir el esfuerzo al mínimo.
 - ✓ Se comenzará trabajar a primera hora de la mañana, a modo orientativo se puede comenzar a las 07:00 horas, evitando las horas principales de calor del medio día.
 - ✓ Descansar cuando sea necesario y especialmente cuando se sientan mal. Refrescarse cuello y manos durante los descansos
- Evitar comer mucho, ingerir comidas grasientas, tomar alcohol, bebidas con cafeína o bebidas azucaradas. Es aconsejable comer frutas y verduras.
- Cuidar de que todos los trabajadores estén aclimatados al calor, de acuerdo con el esfuerzo físico que vayan a realizar y permitir a los trabajadores que adapten los ritmos de trabajo a su tolerancia al calor.

- Garantizar a los trabajadores una vigilancia de la salud específica. Comunicar si se está tomando alguna medicación y/o cualquier situación médica actual que pueda afectar a su fisiología.
- Usar ropa de verano confeccionada con tejidos frescos (algodón, lino), suelta y de colores claros que reflejen el calor radiante. Del mismo modo, se debe proteger la cabeza de la radiación solar.
- Es aconsejable ducharse y refrescarse al finalizar el trabajo.
- Los trabajadores se encontrarán a distancia prudente a fin de verse de forma continuada. Se fomentará el trabajo en equipo como mínimo de dos personas.
- Dotación de botiquines portátiles en los vehículos de la empresa que se utilicen para los trabajos en el exterior.
- Dormir suficiente número de horas (7 a 8 h) para recuperarse bien.
- En el caso sentirse mal, avisar telefónicamente a los servicios médicos o teléfonos de emergencia (112) y, mientras llegasen seguir las indicaciones del apartado “Primeros Auxilios”

¿Qué es el golpe de calor?

El golpe de calor es la forma más grave de enfermedad inducida por calor. Desde un punto de vista clínico, se define como un trastorno ocasionado por el exceso de temperatura en el cuerpo, generalmente como consecuencia de la exposición prolongada a un entorno caluroso o del esfuerzo físico durante momentos inadecuados. Esta afección es mucho más frecuente en los meses de verano y se está en riesgo de padecerla si la temperatura corporal supera los 40 °C.

Este evento clínico ocurre cuando los mecanismos de regulación fisiológica (sudoración, vasodilatación cutánea y más) se ven superados por una combinación de varios factores: una producción excesiva de energía por parte del organismo, temperaturas externas demasiado altas y dificultad para disipar calor hacia el entorno.

El golpe de calor suele ocurrir a partir de 40 °C ambientales.

Causas del golpe de calor

- Tomar medicamentos que afectan a la capacidad de termorregulación, como diuréticos, sedantes, tranquilizantes y fármacos para regular la presión arterial.
- Padecer enfermedades que dificultan los procesos fisiológicos normales, como la fibrosis quística.
- Ser obeso.
- Tener una fiebre alta durante una ola de calor.
- Tener una condición física deficiente o no acostumbrada a las altas temperaturas.
- Esfuerzo físico durante momentos inadecuados

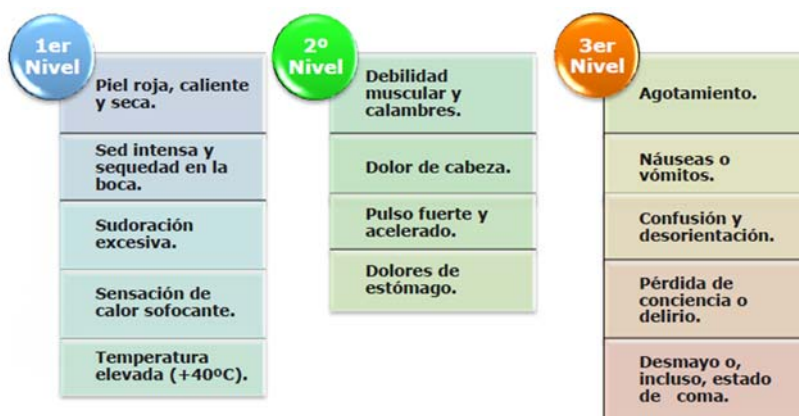
Síntomas del golpe de calor

El golpe de calor es diferente a la insolación o el agotamiento por calor. Esta afección es muy grave y, si no se recibe tratamiento de emergencia, puede causar la muerte. Es esencial detectar con presteza cualquiera de los siguientes síntomas para actuar cuanto antes:

- **Anhidrosis:** es la incapacidad de sudar de forma normal, a pesar de sentir muchísimo calor.
- **Ataxia:** problemas con la coordinación y la ejecución de movimientos.
- Delirios, confusión y desorientación.
- Piel enrojecida o incluso pálida.
- Náuseas y vómitos.
- Respiración rápida.
- Aumento de la frecuencia cardíaca.
- Dolor de cabeza.
- Sonidos pulmonares anormales durante la respiración.
- Debilidad generalizada.

Si el tratamiento de esta condición se retrasa pueden aparecer otros signos asociados a daños en los órganos vitales y fallos sistémicos. En este escenario, la temperatura corporal suele sobrepasar los 40° C y puede ser tan alta como para superar las marcas de un termómetro corriente. El riesgo de muerte por este cuadro depende de muchos factores: edad, trastornos preexistentes, tiempo de exposición al calor y más.

Sin el tratamiento adecuado, hasta el 80 % de los pacientes mueren.



Primeros auxilios

Toda persona con sospecha de un golpe de calor debe resguardarse de inmediato y llamar a la ambulancia (112).

Tumbarle en un lugar fresco. Aflojarle la ropa y envolverle en una manta o tela empapada en agua y abanicarle, o introducirle en una bañera de agua fría o similar.

**RECIBI INFORMACIÓN SOBRE TRABAJOS AL AIRE LIBRE CON TEMPERATURAS ELEVADAS
(Real Decreto-ley 4/2023 que modifica el Real Decreto 486/1997, de 14 de abril)**

Empresa:	
Nombre y apellidos:	DNI:
Puesto de trabajo:	Fecha:

En cumplimiento del Real Decreto-ley 4/2023 que modifica el Real Decreto 486/1997, de 14 de abril y de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, se informa a los trabajadores de los riesgos derivados de su puesto de trabajo cuando trabajan al aire libre bajo condiciones climáticas extremas.

- **Medidas preventivas en trabajos al aire libre con temperaturas elevadas.**
- **Qué es un golpe de calor**
- **Síntomas del golpe de calor**
- **Primeros auxilios**

La finalidad de este documento es que el trabajador conozca los riesgos a los que va a estar expuesto y se adopten las medidas necesarias para la mejora de sus condiciones de trabajo. La firma de este documento no supone ninguna responsabilidad adicional para el trabajador.

El abajo firmante, trabajador de nombre empresa, recibe el documento la información relativa a los riesgos laborales específicos de su puesto de trabajo relativas a **trabajos al aire libre con temperaturas elevadas**, en cumplimiento del Real Decreto-ley 4/2023 que modifica el Real Decreto 486/1997, de 14 de abril y firma a su vez este documento de control de entrega.

Firma del trabajador:
