

# ¡PELIGRO!

## Trabajo penoso y peligroso por estrés térmico por calor. En los invernaderos, también ¡EXIGIMOS PREVENCIÓN!

El estrés térmico son condiciones de trabajo que hacen difícil mantener la temperatura corporal. Si no se interrumpe la exposición, la temperatura del cuerpo aumenta y, así, las personas sufren:

- **MALESTAR, ALTERACIONES DE LA ATENCIÓN, QUE PROPICIAN:**
  - Pérdidas de productividad.
  - Lesiones por accidente de trabajo.
- **DAÑOS A LA SALUD A LARGO PLAZO:**
  - Daños cardíacos, renales, hepáticos, piel, diabetes, etc.
  - Agravamiento de enfermedades previas.
  - Reducción de la fertilidad, de hombres y mujeres.
  - Efectos sobre el desarrollo del embarazo y/o del feto.
- **EFFECTOS EN LA SALUD A CORTO PLAZO:**
  - El golpe de calor es la enfermedad por calor más grave: sin atención médica urgente ¡resulta mortal!
  - Pero hay más.

### EL ESTRÉS TÉRMICO SE PUEDE REDUCIR, CON MEDIDAS PREVENTIVAS, EN EL ORIGEN:

- Reducir la temperatura y humedad: mejorar las instalaciones para aumentar la ventilación, aumentar el sombreado, reducir la humedad, etc.
- Reduciendo el esfuerzo físico de las tareas.
- Eliminando o reduciendo la necesidad de EPIs.

### EL TRABAJO INTENSO Y CON EPIS DURANTE LOS DÍAS DE MÁS CALOR, ES EXTREMADAMENTE PELIGROSO

### CON EL CAMBIO CLIMÁTICO, LOS DÍAS MUY CALUROSOS Y LAS OLAS DE CALOR SON CADA VEZ MÁS FRECUENTES

Además de medidas para reducir el estrés térmico en el origen, las empresas deben **tener preparadas medidas adicionales, de protección**, para aplicarlas cuando empeoran las condiciones ambientales.

Cada explotación debe tener un **PLAN DE ACCIÓN** ante el calor extremo, elaborado con la participación de los trabajadores.

**EVALUAR CADA SITUACIÓN:** cuando el pronóstico anuncie mucho calor, hay que empezar a medir, al menos, la temperatura y la humedad.

**En todo momento hay que saber en qué nivel de peligrosidad estamos, para aplicar las MEDIDAS PROTECTORAS ADICIONALES PREVISTAS:**

- Medidas para evitar la **deshidratación**: el empresario debe asegurar que siempre haya, cerca, agua fresca.
- Aumentar las **pausas**, y que se puedan hacer en espacios frescos, protegidos de la radiación solar.
- Modificar la **organización del trabajo**, cambio de horarios, refuerzo de plantillas.
- Refuerzo del plan de **primeros auxilios y emergencias**
- **Aclimatación**: el cuerpo necesita tiempo para desarrollar tolerancia al calor, de manera gradual.
- **Información** del nivel de riesgo ambiental.
- **Formación**: sobre estrés térmico y sobre el plan de acción para la protección de la salud y seguridad.

		TEMPERATURA DEL AIRE EN GRADOS CELSIUS ( C )																	
		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
HUMEDAD RELATIVA (%)	45	27	28	29	30	32	33	35	37	39	41	43	46	49	51	54	57	61	64
	50	27	28	30	31	33	34	36	38	41	43	46	49	52	55	58	62		
	55	28	29	30	32	34	36	38	40	43	46	48	52	55	59	62			
	60	28	29	31	33	35	37	40	42	45	48	51	55	59	63				
	65	28	30	32	34	36	39	41	44	48	51	55	59	63					
	70	29	31	33	35	38	40	43	47	50	54	58	63						
	75	29	31	34	36	39	42	46	49	53	58	62							
	80	30	32	35	38	41	44	48	52	57	61								
	85	30	33	36	39	43	47	51	55	60	65								
	90	31	34	37	41	45	49	54	58	64									
95	31	35	38	42	47	51	57	62											
100	32	36	40	44	49	54	60												

Precaución	27 a 32	Posible fatiga por exposición prolongada o actividad física.
Precaución extrema	33 a 40	Insolación, golpe de calor, calambres. Posibles por exposición prolongada o actividad física.
Peligro	41 a 53	Insolación, golpe de calor, calambres. Muy posibles por exposición prolongada o actividad física.
Peligro extremo	54 ó más	Golpe de calor, insolación inminente.

Permanecer bajo el sol puede incrementar los valores del índice de calor en 8 C.  
Cuando la temperatura es menor que 32 C (temperatura de la piel), el viento disminuye la sensación térmica. Si es mayor de 32 C, la aumenta.

### ANTE EL ESTRÉS TÉRMICO POR CALOR, LA EMPRESA HA DE TOMAR MEDIDAS PARA:

- \* **Reducir el estrés térmico.**
- \* **Proteger siempre el bienestar, la salud y la seguridad, especialmente cuando el calor sea extremo.**

### FINANCIADO POR:



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.



Colabora:  
**CCOO**  
industria

