

## ¿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.

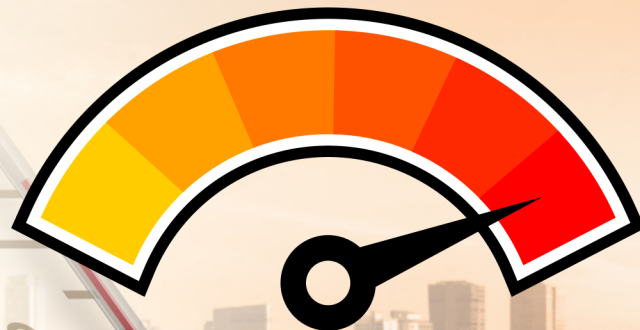
Se deben programar las tareas pesadas o que requieren de más esfuerzo físico en las horas más frescas del día y se deben programar descansos regulares en zonas frescas o a la sombra.

### 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.

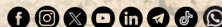


## Altas temperaturas y trabajo



UNIÓN SINDICAL OBRERA

[www.uso.es](http://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.

