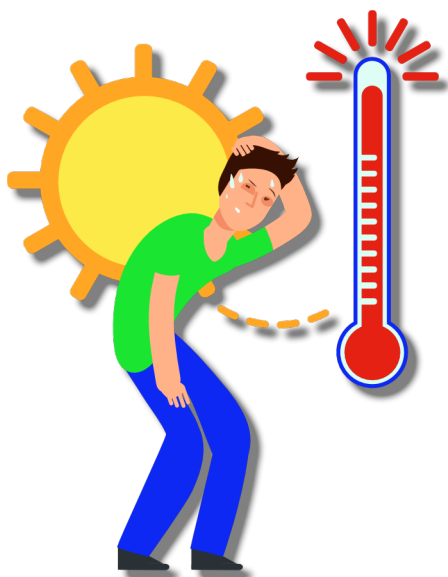


Treballar en situacions de calor

Secretaria de Salut laboral, juny de 2021



Treballar en situacions de calor

Secretaria de Salut laboral, juny de 2021

**INTER ///
SINDICAL**
TREBALL | REPÚBLICA | JUSTÍCIA SOCIAL

Treballar en situacions de calor

En època estival, les condicions climàtiques a les quals es troben exposades les persones treballadores poden ser causa d'accidents de treball, alguns d'ells mortals.

La causa del problema no és només l'elevada temperatura, sinó l'acumulació excessiva de calor en l'organisme, que es pot produir tant per les altes temperatures, com per la calor que genera el cos en activitats físiques intenses. A més, existeixen factors personals que incrementen el risc d'accident com, per exemple, patir malalties prèvies com ara malalties cardiovasculars o respiratòries.

L'estrès tèrmic per calor resulta especialment perillós en les feines a l'aire lliure, com ara la construcció, l'agricultura o les obres públiques, ja que, en tractar-se d'una situació perillosa que fonamentalment es dona en els dies més calorosos d'estiu, no sol haver-hi programes específics de prevenció de riscos com en el cas dels treballs on l'estrès per calor és un problema al llarg de tot l'any.

L'exposició a la calor pot causar diversos efectes sobre la salut, de diferent gravetat, tals com erupció en la pell, edema en les extremitats, cremades, rampes musculars, deshidratació, esgotament, etc...

Però, sens dubte, l'efecte més greu de l'exposició a situacions de calor intensa és el cop de calor. Quan es produeix l'anomenat cop de calor, la temperatura corporal supera els 40,6 °C, sent mortal entre el 15% i 25% dels casos.

- Factors de risc

Els factors de risc en l'estrès tèrmic són:

1.- Factors climàtics

- Exposició a temperatures i humitats relatives altes.
- Ventilació escassa. En augmentar la velocitat de l'aire, disminueix la sensació de calor perquè es facilita la pèrdua de calor per convecció i per evaporació.
- Exposició directa als raigs del sol

2.- Factors relacionats amb el tipus de tasca

- Dificultat per a subministrar aigua fresca (treballs en l'exterior on no existeix punt d'alimentació d'aigua, per exemple).
- Realització de treball físic intens.
- Pauses de recuperació insuficients. És preferible descansar cada hora. A mesura que la temperatura és major, les pauses han de ser més llargues i freqüents.
- Utilització d'equips de protecció que impedeixin l'evaporació de la suor.

3.- Factors individuals

- Pèrdua d'aclimatació. L'aclimatació s'aconsegueix en 7-15 dies però desapareix en tan sols una setmana.
- Condió física. La falta d'entrenament en l'execució de tasques físiques intenses constitueix un factor de risc.
- Existència d'antecedents mèdics, tals com malalties del sistema cardiovascular, de les vies respiratòries, diabetis o insuficiència renal.
- Ingesta de determinats medicaments, tals com antihistamínics, diürètics o antidepressius.
- Consum de substàncies tòxiques, tals com alcohol o cafeïna.
- Sobrepès. Les persones amb sobrepès presenten una menor capacitat per a dissipar calor a l'ambient.
- Edat avançada. Hi ha més risc de deshidratació, ja que amb l'edat el mecanisme de termoregulació es veu alterat, produint-se una disminució important de la sensació de set.

- Mesures preventives

- Verificar les condicions meteorològiques de forma freqüent i informar a les persones treballadores.
- Limitar les tasques pesades que requereixin una despesa energètica elevada. Si és possible, proporcionar ajudes mecàniques per a la manipulació de càrregues.
- Proporcionar aigua potable en les proximitats dels llocs de treball.
- Habilitar zones d'ombra o locals amb aire condicionat per al descans dels treballadors.
- Instal·lar ventiladors, equips de climatització, persianes, estors i tendals per a disminuir la temperatura en cas de locals tancats.
- Limitar el temps o la intensitat de l'exposició, fent rotacions de tasca sempre que hi hagi llocs amb menor exposició que ho permetin.
- Planificar les tasques més pesades en les hores de menys calor, adaptant, si és necessari, els horaris de treball.
- Considerar que és necessari un període de 7 a 15 dies perquè el treballador s'aclimati a la calor. Quan es deixa de treballar en condicions caloroses durant períodes com les vacances o baixes laborals, és necessari tornar a aclimatar-se en incorporar-se de nou al treball.
- Augmentar la freqüència de les pauses de recuperació (cada hora, per exemple)
- Permetre a la persona, en la mesura que sigui possible, adaptar el seu propi ritme de treball.
- Procurar vestir amb robes àmplies, de teixit lleuger i colors clars. Protegir el cap amb gorra o barret.
- Evitar el treball individual, afavorint el treball en equip per a facilitar la supervisió mútua de les persones.
- Informar sobre els riscos relacionats amb la calor, els seus efectes i les mesures preventives i de primers auxilis que cal adoptar.

- Mesures preventives de la deshidratació

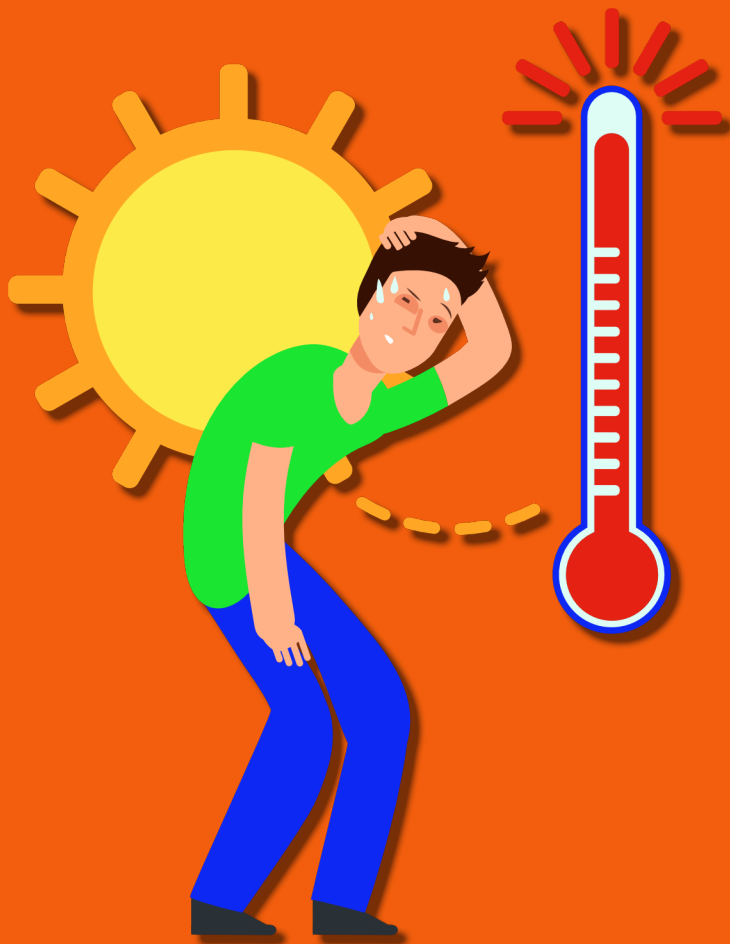
- Aclimatació prèvia de les persones treballadores per tal de reduir el risc de tensió tèrmica. S'han d'excloure dels programes d'acclimatació les persones obeses, les majors de 50 anys i les que presentin un consum d'oxigen inferior a 2,5l/min.
- Serà important la ingesta de dos gots d'aigua abans de començar la jornada laboral.
- Durant la jornada laboral han d'ingerir-se líquids sovint i en quantitats petites (de 100 a 150ml d'aigua) cada 15-20 minuts.
- La beguda principal ha de ser aigua no carbonatada a una temperatura de 9 a 12°C. També es pot donar a beure te amb llimona o suc de fruita (taronja, raïm, tomàquet) diluïts en una proporció de tres parts d'aigua per una de suc.
- En condicions normals les pèrdues de Sodi es compensen amb la sal que contenen els aliments, però en el cas d'aparició de rampes, que poden donar-se en situacions de dèficit de sal, poden donar-se begudes que continguin Clorur Sòdic, o afegir sal a l'aigua en una proporció d'uns 7g de sal en un litre d'aigua.
- Evitar la ingesta d'alcohol, que augmenta la deshidratació, i les begudes estimulants com el cafè, ja que augmenten l'excreció d'orina.
- Reduir la ingesta d'aliments calòrics.
- És aconsellable establir pauses de descans en ambients més frescos per tal d'evitar l'elevació de la temperatura corporal central per sobre dels 38°C

- Actuació en cas d'un cop de calor

- Col·locar a la persona afectada en una zona a l'ombra i en un ambient fred, si pot ser.
- Ha de desvestir-se a la persona i es recomanen dutxes amb aigua freda (15-18 °C). No ha d'utilitzar-se aigua més freda de 15 °C, ja que es produiria una disminució de la pèrdua de la calor, a causa d'una constricció dels vasos sanguinis cutanis.
- Si la persona està conscient, subministrar-li aigua freda per a beure. Si està inconscient, se l'ha de col·locar en posició recolzat sobre un lateral del seu cos, amb el cap lleugerament decantat, el braç inferior enrere, estès, el superior flexionat cap endavant i a dalt i les cames flexionades, més la superior que la inferior.
- Una altra possibilitat és cobrir el cos amb tovalloles humides, canviant-les amb freqüència i, preferiblement, en combinació amb un ventilador elèctric o un dispositiu similar, perquè la temperatura del cos disminueixi una mica més.
- Contactar amb personal mèdic i, si és possible, portar el pacient a l'hospital al més aviat possible. Sovint, una persona que pateix un cop de calor pot requerir oxigen, administració de sèrum per via intravenosa i, algunes vegades, medicació adequada.

És primordial assegurar la correcta actuació de/la delegat/da de prevenció -aturant si cal la feina- i en cas d'existir reticències per part de l'empresa a adoptar les mesures de prevenció indicades, denunciar immediatament la situació davant Inspecció de Treball.

Cop de calor	
Síntomes generals	<ul style="list-style-type: none">- Temperatuta interna superior a 40,6 °C- Taquicàrdia- Respiració ràpida- Mal de cap (cefalea)- Nàusies
Síntomes cutanis	<ul style="list-style-type: none">- Pell seca i calenta- Absència de sudoració
Síntomes neurosensorials	<ul style="list-style-type: none">- Confusió i convulsions- Pèrdua de consciència- Pupilles dilatades



Treballar en situacions de calor

Secretaria de Salut laboral, juny de 2021

INTER 
SINDICAL
TREBALL | REPÚBLICA | JUSTÍCIA SOCIAL