

PREVENCIÓN DEL ESTRÉS TÉRMICO

- Conseguir un ambiente de trabajo lo más fresco y seco posible, aumentando la ventilación del lugar de trabajo y estando al sol lo menos posible.
- Disminuir la intensidad del trabajo o realizar descansos periódicos.
- Llevar una ropa lo más fresca posible (camisa de manga corta y pantalón corto salvo cuando se apliquen plaguicidas).
- Beber agua fresca (12°C) de forma frecuente y en pequeñas cantidades (un vaso cada 15-20 minutos).
- El trabajador debe estar "aclimatado" al calor, es decir acostumbrado a trabajar en esas condiciones.
- El trabajador tiene que conocer los síntomas de estar expuesto a estrés térmico y las formas de combatirlo.
- Las personas que trabajen sometidas a estrés térmico no deben tener problemas de salud (problemas cardio-circulatorios, exceso de peso, edad, alcoholismo, drogadicción, medicación con contraindicaciones, embarazo).

Síntomas de los trabajadores estresados por el calor

- El pulso cardíaco del trabajador se acelera.
- La temperatura del cuerpo sube y puede alcanzar los 42°C.
- Fatiga fuerte y repentina, náuseas, vértigo o mareo, malestar.
- Desorientado o confuso.
- Irritabilidad inexplicable.
- La sudoración se interrumpe y la piel se vuelve caliente y seca.



Región de Murcia
Consejería de Trabajo y Política Social



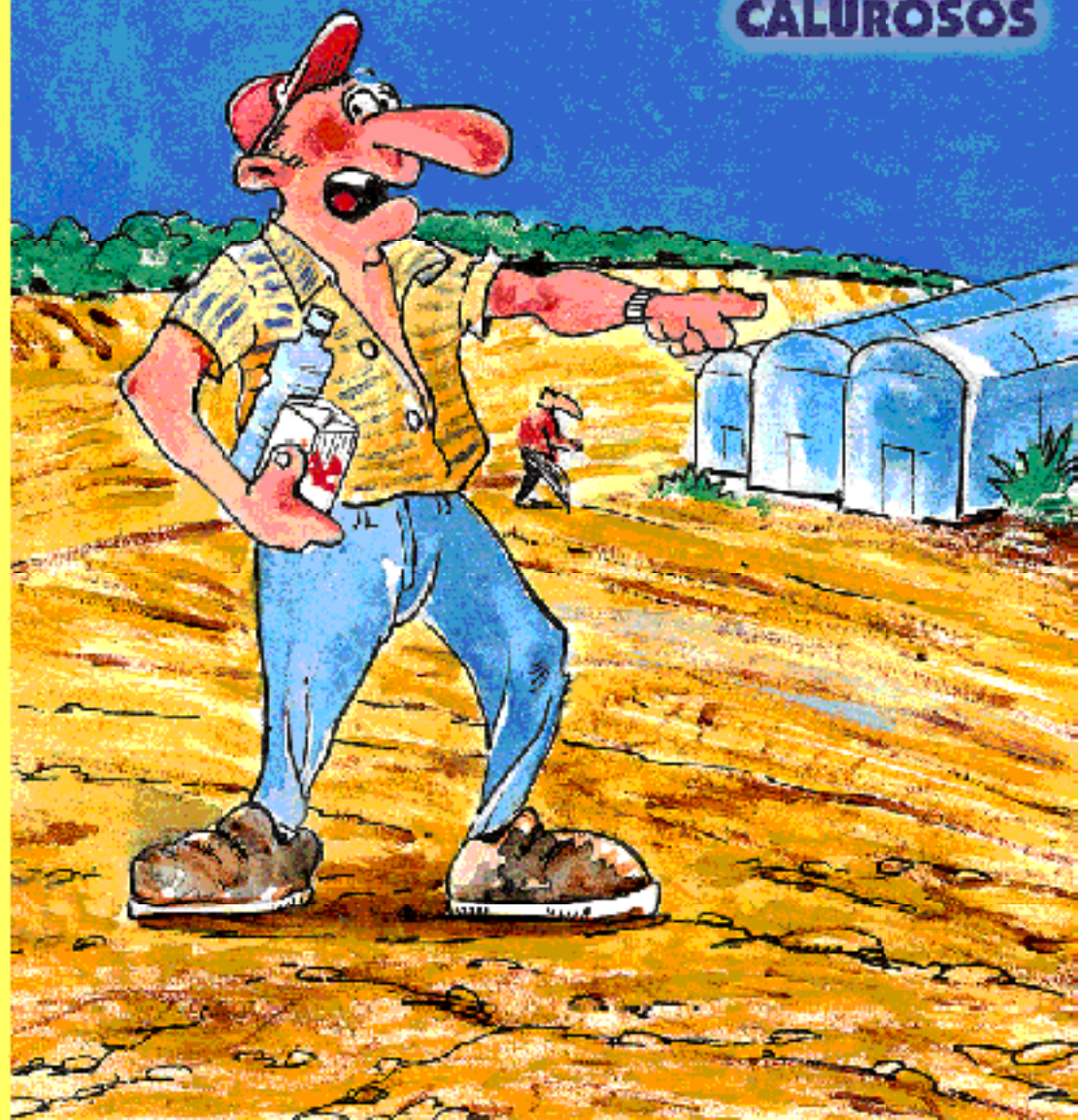
Instituto de Seguridad y Salud Laboral

C/ Lorca, 70. El Palmar • 30120 Murcia • Telf. 968 365 500 • Fax 968 365 501
www.carm.es/ctra.issi • issi@carm.es

En las tareas agrícolas...

MEJOR PREVENIR

TRABAJO EN AMBIENTES CALUROSOS





Para trabajos en el interior de invernaderos y expuestos al calor, los trabajadores han de ser sometidos a un reconocimiento médico.

Se tendrá en cuenta a las personas predispuestas a estrés térmico: edad, sobrepeso, embarazo, problemas cardío-circulatorios, alcoholismo, medicación con contraindicaciones, etc.

La aclimatación al calor es paulatina, alcanzándose el máximo a las tres semanas de actividad física.

Durante la aclimatación se tomará un gramo de sal por litro de agua potable.

La aclimatación se empieza a perder a los 3-4 días de inactividad.



En invernaderos se suda con gran intensidad, por lo que se debe reponer el agua perdida bebiendo, de forma frecuente y en pequeñas cantidades, agua fresca.

La ropa de trabajo debe ser ligera, por ejemplo, tejidos de algodón y ropa corta.



Es preciso el control de los síntomas de estrés por calor: fatiga fuerte, náuseas, irritabilidad, interrupción del sudor, bajadas de tensión, pulso cardíaco acelerado, mareo, etc.

Ante cualquiera de estos síntomas debe interrumpirse la situación de exposición al calor.



Región de Murcia
Consejería de Trabajo y Política Social



Instituto de Seguridad y Salud Laboral