



ESTRÉS POR CALOR

RIESGOS LABORALES A LA INTEMPERIE

¿QUÉ ES EL ESTRÉS POR CALOR?

El estrés por calor es la carga de calor que las personas trabajadoras reciben y acumulan en su cuerpo y que resulta de la interacción entre las condiciones ambientales del lugar donde trabajan, la actividad física que realizan considerando también el tipo de ropa que utilizan.

¿QUÉ OCASIONA?

Trastornos a la salud:

- Golpe de calor
- Agotamiento por calor
- Síncope por calor

¿CÓMO LO PREVENGO?

- Capacitar a las personas trabajadoras en la prevención de los riesgos inherentes a las tareas.
- Mantenerse a la sombra.
- Utilizar sombreros o gorras de color claro (estas últimas se pueden humedecer).
- Vestir ropa ligera y amplia (de algodón, por ejemplo), de color claro.
- Utilizar protector solar adecuado, aplicándolo cada 2 horas.
- Utilizar protección ocular adecuada.
- Beber abundantes líquidos (agua, zumos...), incluso sin sentir sed cada 15 minutos, al menos 2 a 3 litros por día.
- No consumir bebidas alcohólicas, ni café, porque deshidratan.
- Dormir 8 horas diarias.
- Comer frutas y verduras.
- Consultar con el médico si se toman medicamentos o se perciben síntomas no habituales.

SÍNTOMAS

- Insolación
- Fatiga
- Mareos
- Perdida de la concentración
- Agotamiento
- Cefaleas
- Sarpullidos
- Calambres
- Deshidratación
- Agravamiento de las patologías preexistentes
- Desmayos
- Efectos de las radiaciones ultravioletas



