



Ola de calor, cómo actuar

Según la Agencia Estatal de Meteorología, España va a sufrir una ola de calor que batirá récords históricos, **con nivel de avisos de riesgo 2 , es decir, alto riesgo.**

Para evitar situaciones peligrosas, especialmente en la calle, CGT advertimos sobre los riesgos que conlleva realizar trabajos a la intemperie con estas temperaturas .

Las altas temperaturas ponen en serio riesgo la salud de estas personas, **ya que incrementan las posibilidades de sufrir un accidente laboral.** Por ello, el sindicato pide extremar las precauciones y el estricto cumplimiento de la normativa por parte de las empresas, en lo relativo a la prevención de riesgos laborales.

Desde CGT insistimos en la necesidad de tomar todas las medidas oportunas que eviten que se produzcan accidentes de trabajo. Para ello, es importante que los trabajadores y trabajadoras estén formados e informados sobre los riesgos existentes en sus puestos de trabajo, así como de las medidas preventivas que se han de aplicar.

Es importante saber que alcanzando los 40,6°C un golpe de calor puede causar la muerte en un 25% de los casos. El **Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo** (INSST) define el estrés térmico por calor como *"la carga de calor que los trabajadores 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 y la ropa que llevan"*.

Las altas temperaturas son un peligro para la salud porque nuestro cuerpo, para funcionar con normalidad, necesita mantener invariable la temperatura en su interior en torno a los 37°C. **Cuando la temperatura central del cuerpo supera los 38°C, ya se pueden producir daños a la salud y a partir de los 40,6°C la muerte.**

La exposición al calor puede causar diversos efectos sobre la salud, de diferente gravedad, tales como erupciones en la piel, edema en las extremidades, quemaduras, calambres musculares, deshidratación, agotamiento, etc.

Para evitar estas situaciones, insistimos en la necesidad de adoptar una serie de medidas preventivas:

- En caso de trabajos a la intemperie, las gorras y las cremas de protección solar (factor 50) son fundamentales que deberían ser facilitadas por el empresario.
- Hidratarse continuamente y realizar descansos a la sombra. Cuando la temperatura corporal aumenta, nuestro organismo trata de reducir los niveles térmicos mediante reacciones como la sudoración. La cantidad de agua que pierde el cuerpo humano es importante, por tanto, mantener el cuerpo hidratado es clave para controlar la temperatura.
- Reducir la exposición al sol en horas en las que hace más calor. Para ello es recomendable adaptar los horarios de trabajo para realizar la mayor carga de trabajo durante las horas en las que las temperaturas del ambiente no son tan elevadas.

Ante un golpe de calor se deben seguir los siguientes pasos:

- Colocar al trabajador en una zona a la sombra y en un ambiente frío.
- Desvestirlo. Se recomiendan duchas con agua fría (15-18°C). El agua no debe ser inferior a esa temperatura.
- Si el trabajador está consciente, suministrarle agua fría para beber. Si está inconsciente, colocarlo en posición de seguridad, recostado sobre un lateral de su cuerpo, con la cabeza ligeramente ladeada, el brazo inferior atrás, extendido, el superior flexionado hacia adelante y arriba y las piernas flexionadas, más la superior que la inferior. Otra posibilidad es cubrir el cuerpo con toallas húmedas, cambiándolas con frecuencia y, preferiblemente, en combinación con un ventilador.
- Contactar con un médico y llevar al paciente al hospital lo más pronto posible. A menudo, pueden precisar oxígeno, la administración de suero por vía intravenosa y, algunas veces, medicación.

Toda la información al respecto la puedes consultar en la página del **Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo / Ministerio de Empleo y Seguridad Social.**

<https://www.insst.es/documents/94886/375857/Trabajar+con+calor+-+A%C3%B1o+2013>

