

# MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE A LA EXPOSICIÓN A ALTAS TEMPERATURAS Y RADIACIÓN SOLAR

Cada año en nuestro país se suceden periodos de altas temperaturas cada vez más intensos. Frente a ellos, debe extremarse la prevención para evitar accidentes de trabajo.

Los mareos, la fatiga, la deshidratación o la falta de concentración son efectos de la exposición al calor intenso, siendo el golpe de calor el efecto más grave.

Durante el periodo estival no podemos olvidar la importancia de evitar la exposición a la radiación solar, que puede llegar a provocar un cáncer de piel o lesiones en los ojos.



**UGT** 

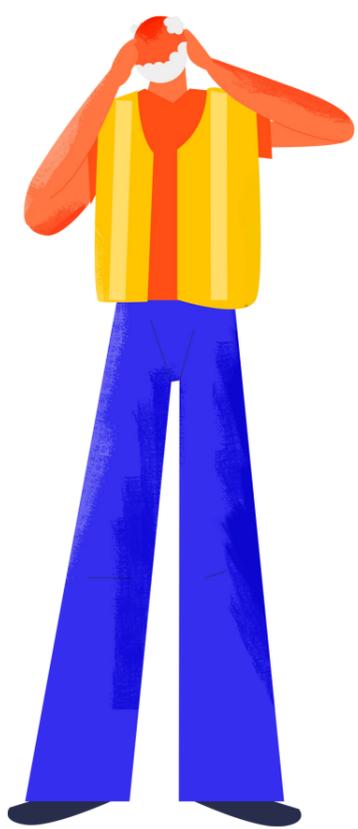
## Actuación de las empresas

Las empresas deben realizar la evaluación de los riesgos laborales teniendo en cuenta tanto las características de la tarea, como las características y el estado biológico conocido de la persona trabajadora.

En función de los resultados de dicha evaluación, la empresa tendrá que adoptar una serie de medidas preventivas, tanto técnicas como organizativas, para evitar los daños a la salud que pudieran provocar la exposición a temperaturas extremas y a la radiación solar.

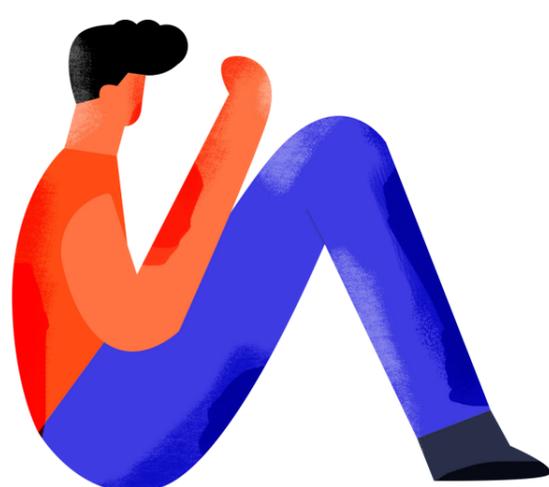
Es importante que las empresas impartan formación e información entre sus plantillas para que conozcan procedimientos de trabajo seguros y sepan cómo actuar en caso de accidente de trabajo derivado de la exposición al calor.

Los protocolos de actuación para trabajos con exposición a altas temperaturas, negociados entre la empresa y la representación legal de las personas trabajadoras, son una buena herramienta para evitar daños a la seguridad y salud de las personas trabajadoras. [Descargar aquí el modelo de UGT.](#)



## Medidas frente al calor y la radiación solar

- 1** Beber agua frecuentemente.
- 2** Realizar pausas periódicas para evitar la fatiga.
- 3** Vestir ropa transpirable.
- 4** Cubrir la cabeza y ojos con gorras o sombreros y gafas de sol.
- 5** Aplicar protección solar al inicio de la jornada y a lo largo de la misma, importante las barras labiales con protección solar.
- 6** Organizar el trabajo evitando la exposición durante las horas de mayor intensidad de calor y radiación solar.
- 7** Evitar los trabajos en solitario.
- 8** Instalar lugares con sombra para que las personas trabajadoras puedan descansar.
- 9** Adaptar los ritmos y las cargas de trabajo teniendo en cuenta la fatiga derivada de la exposición al calor
- 10** Informar a las personas trabajadoras sobre cómo actuar en caso de golpe de calor



## Síntomas del golpe de calor

- Temperatura interna del cuerpo superior a 40,6°C
- Taquicardia
- Fatiga, sed intensa y falta de sudoración
- Piel seca y caliente
- Vértigos y mareos
- Cefalea y confusión mental
- Náuseas y vómitos
- Dificultad respiratoria
- Calambres musculares y convulsiones



## Actuaciones en caso de golpe de calor

- 1** Colocar a la persona en lugar fresco y aireado.
- 2** Aplicar compresas de agua fría en la frente y muñecas de la víctima.
- 3** Llamar a emergencias para recibir asistencia sanitaria.
- 4** Abanicar a la víctima para refrescar el cuerpo.
- 5** No controlar las convulsiones, es un mecanismo de defensa para eliminar el calor y hacerlo puede provocar daños musculares.
- 6** Elevar la cabeza de la víctima sobre material blando para que no sufra golpes en caso de convulsiones.