



CÀPSULA PREVENTIVA

Què és l'estrès tèrmic?

Quan es produeix l'anomenat cop de calor, **la temperatura corporal supera els 40,6 °C, essent mortal entre el 15% i el 25% dels casos.**

L'estrès tèrmic per calor és la càrrega de calor que les persones treballadores reben i acumulen en el cos, com a resultat de la interacció entre les condicions ambientals (temperatura i humitat), l'activitat física que realitzen i la roba que porten.

- Síntomes generals: temperatura interna superior a 40,6 °C, taquicàrdia, respiració ràpida, cefalea, rampes musculars, nàusees i vòmits.
- Síntomes cutanis: pell seca i calenta, absència de sudoració.
- Síntomes neurosensorials: confusió i convulsions, pèrdua de consciència, pupil·les dilatades.

Per la valoració del risc es tindran en compte els factors de risc individual:

- Condició física. La manca d'entrenament en l'execució de tasques físiques intenses constitueix un factor de risc.
- Existència de patologies, com per exemple malalties del sistema cardiovascular, de les vies respiratòries, diabetis, sobrepès o insuficiència renal, o altres condicions com període de gestació i/o lactància, processos de reproducció assistida, persones amb determinats tractaments en actiu (inclosos els hormonal i de transició de gènere), processos de reproducció assistida, període menstrual, o tota condició que pugui suposar una vulnerabilitat o especial sensibilitat enfront el risc.
- Ingesta de determinats medicaments, com ara antihistamínics, diürètics o antidepressius.
- Consum de substàncies tòxiques, com alcohol, inclosa la cafeïna.
- Edat avançada. Amb l'edat el mecanisme de termoregulació es veu alterat, produint-se una disminució important de la sensació de set.

Com prevenir-ho? L'empresa ha de planificar la prevenció adequada i proporcionarà el material necessari per tal d'evitar la sobreexposició a les altes temperatures

- Verificar sovint amb el mòbil les condicions d'humitat i temperatura, i amb la taula adjunta valorar la sensació tèrmica.
- Regular els horaris de treball i torns, assolint que les persones treballadores puguin adaptar el seu propi ritme de treball.
- Reduir la durada de la jornada evitant les franges horàries de més treball (el sector de la construcció a Andalusia ja ho aplica amb jornades de 7 hores de juny a setembre).
- Disposar d'aigua en els llocs de treball. Beure regularment cada 15-20 minuts aigua fresca (no freda).
- Realitzar les pauses necessàries en cas de treball físic intens.
- Rotació de tasques per evitar al màxim l'exposició.
- Utilitzar roba de treball transpirable i protecció del cap. No et treguis mai la roba per molta calor que faci (la roba ampla crea una càmera d'aire que ajuda a transpirar). Utilitza roba ampla, clara i fresca.
- Utilitzar protecció solar i ulleres amb protecció UV.

- Disposar de zones amb ombra, punts de descans o espais climatitzats.
- Planificar les tasques més pesades en les hores de menor calor.
- Evitar el treball individual/aïslado.
- Tenir en compte la protecció en situació de maternitat/lactància.
- Disposar de formació sobre els riscos, els símptomes i els primers auxilis sobre com actuar en cas de colp de calor.
- Menjar aliments lleugers com amanides, fruites o sucs. Evitar begudes alcohòliques, amb cafeïna o molt ensucrades (afavoreixen la deshidratació). Evitar els àpats pesat i calòrics.

Tingues en compte

- Demana les persones que siguin delegades de prevenció i/o responsables a l'empresa, l'avaluació de riscos del teu lloc de treball, on s'hi ha d'haver valorat el risc d'estrès tèrmic assenyalant les activitats preventives per a la seva eliminació/reducció i control (Article 16 LPRL i Capítol II RD 39/1997, RSP).
- Si no et faciliten l'accés a aquesta informació o si no s'apliquen les mesures preventives, contacta amb les persones que et representen sindicalment a l'empresa i valora les accions sindicals i/o legals més adequades: mobilitzacions, denúncies públiques, sol·licitar compliment de la normativa a través de la Inspecció de Treball i Seguretat Social (ITSS), interposició de demanda judicial, paralització de l'activitat per exposició a risc greu o imminent (Article 21 LPRL).
- El recentment aprovat Real Decreto-ley 4/2023, Disposición final primera. Modificación del Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo:

«Disposición adicional única. Condiciones ambientales en el trabajo al aire libre.

1. Cuando se desarrollen trabajos al aire libre y en los lugares de trabajo que, por la actividad desarrollada, no puedan quedar cerrados, deberán tomarse medidas adecuadas para la protección de las personas trabajadoras frente a cualquier riesgo relacionado con fenómenos meteorológicos adversos, incluyendo temperaturas extremas.

2. Las medidas a las que se refiere el apartado anterior derivarán de la evaluación de riesgos laborales (...)

Humitat relativa alta. Un factor que cal saber valorar.

Tant o més risc suposa estar exposades a temperatures més baixes amb una alta humitat relativa alta, que a temperatures altes amb calor seca (baixa humitat relativa). Després de verificar humitat i temperatura, que a dia d'avui es pot fer in situ amb el propi telèfon mòbil, **caldria valorar la situació amb aquesta taula:**

TABLA DE VALORES DE SENSACIÓN TÉRMICA POR CALOR (HEAT INDEX)

		TEMPERATURA DEL AIRE EN GRADOS CELSIUS (C)																	
		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
HUMEDAD RELATIVA (%)	45	27	28	29	30	32	33	35	37	39	41	43	46	49	51	54	57	61	64
	50	27	28	30	31	33	34	36	38	41	43	46	49	52	55	58	62		
	55	28	29	30	32	34	36	38	40	43	46	48	52	55	59	62			
	60	28	29	31	33	35	37	40	42	45	48	51	55	59	63				
	65	28	30	32	34	36	39	41	44	48	51	55	59	63					
	70	29	31	33	35	38	40	43	47	50	54	58	63						
	75	29	31	34	36	39	42	46	49	53	58	62							
	80	30	32	35	38	41	44	48	52	57	61								
	85	30	33	36	39	43	47	51	55	60	65								
	90	31	34	37	41	45	49	54	58	64									
	95	31	35	38	42	47	51	57	62										
	100	32	36	40	44	49	54	60											

Precaución	27 a 32	Posible fatiga por exposición prolongada o actividad física.
Precaución extrema	33 a 40	Insolación, golpe de calor, calambres. Posibles por exposición prolongada o actividad física.
Peligro	41 a 53	Insolación, golpe de calor, calambres. Muy posibles por exposición prolongada o actividad física.
Peligro extremo	54 ó más	Golpe de calor, insolación inminente.

Permanecer bajo el sol puede incrementar los valores del índice de calor en 8 C.

Cuando la temperatura es menor que 32 C (temperatura de la piel), el viento disminuye la sensación térmica. Si es mayor de 32 C, la aumenta.