

ESTRÉS TÉRMICO Y SALUD LABORAL

PREVENCIÓN FRENTE AL FRÍO Y AL CALOR



El estrés térmico se produce cuando el organismo no es capaz de mantener su temperatura corporal dentro de unos límites normales debido a condiciones ambientales extremas de calor o frío.

Reconocer los riesgos permite anticiparse y prevenir daños. Debemos actuar sobre la organización del trabajo, el entorno, los equipos y las personas.



01 ESTRÉS TÉRMICO POR FRÍO

02 ESTRÉS TÉRMICO POR CALOR

03 FACTORES QUE INFLUYEN

04 MEDIDAS PREVENTIVAS

Defendemos el derecho a trabajar en unas condiciones térmicas seguras

01 ESTRÉS TÉRMICO POR FRÍO



Aparece cuando el cuerpo pierde calor más rápido de lo que puede producirlo. El cuerpo contrae los vasos sanguíneos de la piel para conservar el calor en los órganos vitales. Además, se producen temblores para generar calor.

Efectos:

- Entumecimiento, temblores
- Sensación extrema de frío
- Hipotermia
- Disminución destreza manual
- Somnolencia, confusión

02 ESTRÉS TÉRMICO POR CALOR



Se produce cuando el cuerpo no puede eliminar el exceso de calor.

Efectos:

- Mareo, fatiga
- Sudoración excesiva
- Deshidratación
- Dolor de cabeza
- Golpe de calor
- Piel caliente y enrojecida

03 FACTORES QUE INFLUYEN

CONDICIONES
AMBIENTALES
temperatura, humedad,
viento, radiación

ACTIVIDAD
carga metabólica
de la tarea

SENSIBILIDAD DE LA
PERSONA TRABAJADORA

VESTIMENTA
ropa/ EPI

04 MEDIDAS PREVENTIVAS

- Adapta la vestimenta a la temperatura ambiente
- Mantén una hidratación adecuada
- Haz pausas y descansos
- Ante temperaturas extremas: medidas organizativas, formación y adecuación del entorno
- Evita exposiciones prolongadas
- Conoce los síntomas y actúa: retírate del lugar donde la temperatura sea extrema. Refúgiate en zona con climatización adecuada.
- PIDE AYUDA si lo necesitas