



FACTORES QUE INFLUYEN EN EL ESTRÉS TÉRMICO



EMPRESAS

Antes

Evaluación de riesgos

- **Identifica** riesgo de estrés térmico (calor) en trabajos al aire libre.
- **Evita** el riesgo.
- **Evalúa** apoyándote en índices laborales como el WBGT.

Medidas preventivas

- Establece **protocolos de aclimatación**: 1ª semana (primer día: mitad de carga térmica, siguientes días: incremento gradual).
- Establece un **protocolo de actuación** ante situación de emergencia: vías de comunicación, primeros auxilios, personas responsables.
- **Forma e informa** al personal.
- Proporciona **ropa de trabajo** adecuada (ligera, transpirable y de color claro).
- Revisa la **previsión diaria** de condiciones meteorológicas para garantizar la prevención y establecer actuaciones en caso de fenómenos meteorológicos adversos de nivel naranja o rojo.
- Planifica los trabajos, **limitando** actividades físicas intensas y tiempo de exposición.
- Planifica los **descansos** (frecuentes y cortos) y habilita áreas en sombra o aclimatadas.
- Asegura el suministro de **agua** o líquidos frescos, a 10 – 15°C.



Durante

- **Verifica** el cumplimiento de las medidas preventivas y de aclimatación.
- **Comprueba** la realización de las pausas establecidas.
- Verifica el suministro de **agua** o líquidos frescos.
- Mantén el **contacto** con personas que trabajen en solitario.



Después

- **Revisa** la eficacia de medidas preventivas (posibles indicadores: número de accidentes de trabajo, incidencias en el suministro de bebidas, uso de espacios de descanso, cumplimiento de planificación).
- **Investiga** los posibles accidentes.
- **Analiza** las causas para modificar la evaluación y/o las medidas preventivas.



PERSONAS TRABAJADORAS

Antes

- Presta atención a las medidas de planificación y aclimatación establecidas por la empresa.
- Conoce los síntomas relacionados con la sobrecarga térmica (mareo, náusea, confusión, deshidratación).
- Solicita consejo médico si has tenido problemas previos relacionados con la exposición al calor o ante enfermedades que pueden agravar el riesgo (cardiovascular, respiratoria, diabetes...).
- Trata de dormir suficientes horas.



Durante

- Sigue la **planificación** establecida, priorizando realizar las tareas de mayor intensidad en las primeras horas.
- Respeta los **tiempos de descanso** y pausas en zonas habilitadas.
- Utiliza la **ropa** fresca y transpirable suministrada.
- Utiliza las **ayudas** mecánicas o de otra persona para disminuir el esfuerzo.
- Aunque no percibas la sensación de sed, consume frecuentemente **bebidas** apropiadas (agua, té frío, limonada) a temperatura de 10-15°C, evitando bebidas alcohólicas, azucaradas y con cafeína.
- Consume **alimentos** ligeros y frescos (ensaladas, verduras, frutas), evitando alimentos con muchas calorías o mucha sal.
- Comunica cualquier **fallo** en las medidas establecidas.
- Interrumpe la tarea y ve al lugar de descanso en caso de sentir calambres, dolor de cabeza, mareo, náusea o inestabilidad.
- Si alguna persona se encuentra mal, prioriza su **traslado** a un lugar fresco, moja su piel y, si no hay recuperación, da el aviso que corresponda según el protocolo establecido por la empresa.
- En caso de elevada temperatura corporal y ausencia de sudoración, llama al **112**.



Después

- Dúchate: **refréscate** al terminar la jornada laboral.
- **Evita** dar continuidad a una actividad física intensa.
- Evita seguir en entornos con **carga térmica** elevada.

