

MEDIDAS PREVENTIVAS ANTE LA EXPOSICIÓN SOLAR

Para evitar los daños ocasionados por la exposición solar durante el verano (quemaduras, insolaciones, afecciones oculares, cáncer de piel, etc.) se proponen las siguientes medidas preventivas que serán observadas, en la medida de lo posible, por los empleados públicos que realicen trabajos en el exterior:

- Evitar, en la medida de lo posible, la exposición directa al sol en las horas centrales del día (de 12 a 16h).
- Intentar que la ropa de trabajo cubra la mayor parte del cuerpo para evitar la exposición a la radiación solar y tratar de que sea de **colores claros** para disminuir la absorción de calor.
- Proteger la cabeza y la cara con gorras de ala ancha o viseras. Utilizar otras barreras físicas para que el sol no llegue a la piel como sombrillas, parasoles, sombra de elementos arquitectónicos, etc.
- Utilizar cremas de protección solar con un factor de protección mayor de 15-20 para evitar las quemaduras solares. En el caso de individuos especialmente sensibles al sol (piel blanca, que habitualmente no se broncea, ojos azules, etc.) la protección se hará con filtros superiores a 30. Éstas deberán aplicarse sobre la piel seca, 30 minutos antes de la exposición al sol y renovarse cada 2 horas aproximadamente.



****Desde el punto de vista** de la prevención de riesgos laborales, las cremas de protección solar se pueden considerar como equipos de protección individual, por lo tanto habrán de ser suministradas por las Secretarías Generales correspondientes a los trabajadores expuestos. Igualmente su uso será obligatorio para los trabajadores afectados.

MEDIDAS PREVENTIVAS ANTE LA EXPOSICIÓN A TEMPERATURAS ELEVADAS

La exposición a temperaturas elevadas puede verse agravada por el hecho de realizar un trabajo físico intenso. Para evitar que estas circunstancias puedan afectar a la seguridad y salud de los trabajadores expuestos, se proponen las siguientes medidas preventivas:

- **Beber agua con frecuencia y en cantidades pequeñas** en lugar de grandes cantidades de forma espaciada. No consumir bebidas alcohólicas ni excitantes ya que pueden aumentar la deshidratación.
- Hacer **comidas ligeras** que ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor. Evitar el consumo de comidas grasas.
- Durante las horas más calurosas del día evitar la realización de tareas pesadas, los trabajos especialmente peligrosos y el trabajo en solitario.
- Modificar los horarios de trabajo durante el verano para que, donde el proceso de trabajo lo permita, no se trabaje durante las horas de más calor del día.
- Establecer la rotación de trabajadores en las tareas donde puede haber mucho estrés térmico por calor.

En el caso de producirse calambres musculares tras una exposición prolongada a altas temperaturas, actuar de la forma siguiente:

- **Parar toda la actividad y descansar en algún sitio fresco.**
- Beber zumos ligeros y bebidas deportivas diluidas en agua.
- Consultar al médico si los calambres duran más de una hora.

Cuando se realicen jornadas prolongadas en ambientes calurosos y con esfuerzo físico intenso puede producirse un golpe de calor, cuyos síntomas principales son **congestión en la cara, dolor de cabeza, respiración rápida, sudor frío y debilitamiento del pulso**. En estos casos la secuencia a seguir sería la siguiente:

- Llamada al 112
- Mientras se espera, situar al trabajador en un lugar fresco (tumbado hacia arriba y con la cabeza más alta que el cuerpo) y tratar de enfriar el cuerpo mediante la aplicación de compresas de agua fría en la frente, cuello y en la parte interior de los brazos.

MEDIDAS PREVENTIVAS ANTE LA EXPOSICIÓN A TEMPERATURAS ELEVADAS EN VEHICULOS.

A tener en cuenta antes de circular en vehículos.

- Es importante que en verano el aire acondicionado de los vehículos no falle, para ello se debe realizar el mantenimiento del equipo durante todo el año. El aire acondicionado pierde cerca de un 5% de su eficiencia cada año de uso, pero si le da un mantenimiento correcto, mantendrá el 95% de la eficiencia original y siempre se podrá conducir sin pasar calor.



- Al acercarse el período más caluroso se debe revisar y limpiar todo el sistema de refrigeración del automóvil, comenzando por el radiador, ya que este elemento es fundamental para que funcione por más tiempo. Limpiar el exterior con agua y detergente, revisar el nivel de líquido refrigerante y cambiarlo por uno nuevo en caso de que falte y asegurarse de que las cañerías no presenten pérdidas o fugas por todo su recorrido.
- Verificar la carga del gas que realiza el enfriamiento del circuito, esto es recomendable hacerlo **cada dos años o cada 20.000 kilómetros**.

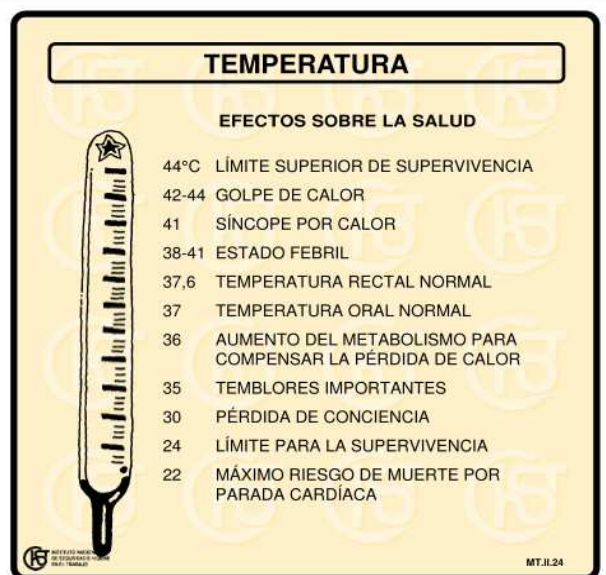
MEDIDAS PREVENTIVAS ANTE LA EXPOSICIÓN A TEMPERATURAS ELEVADAS EN OFICINAS.

El R.D. establece que **la temperatura de los locales** donde se realicen trabajos sedentarios propios de oficinas o similares estará comprendida **entre 17 y 27° C**. Como trabajos sedentarios también se incluye el manejo de herramientas de baja potencia, el trabajo en banco de herramientas, y similares. La temperatura de los locales donde se realicen trabajos ligeros estará comprendida **entre 14 y 25°C**

Si la temperatura existente es inferior a 14° C o superior a 27, existe un riesgo de estrés térmico. Una temperatura no adecuada puede producir numerosos catarros, molestias e incomodidad a los trabajadores, afectando a su bienestar, a la ejecución de las tareas y al rendimiento laboral.

La temperatura es uno de los factores que mas influye en el confort ambiental. Hay que tener en cuenta que es imposible definir con exactitud los parámetros de un ambiente confortable, entre otras razones, porque las personas se sienten confortables en condiciones diferentes: cuando para una persona hace frío, otra encuentra ideal esa misma temperatura.

Se debe tener en cuenta que la inmensa mayoría de los espacios de trabajo pueden y deben tener un ambiente confortable. La legislación dispone que el microclima en el interior de la empresa sea lo más agradable posible y, en todo caso, adecuado al organismo humano y al tipo de actividad desarrollada.



Las medidas que se adopten para evitar que se tenga que trabajar en condiciones no adecuadas o incluso peligrosas de temperatura deben ajustarse a los **principios de la acción preventiva establecidos por el art. 15 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, de los que destacamos:

Combatir los riesgos en su origen, tener en cuenta la evolución de la técnica y adoptar medidas que antepongan la protección colectiva a la individual. Es decir, si el centro de trabajo no tiene un sistema de calefacción adecuado, tendrá que ponerlo y no puede decidir que en lugar de ponerlo, el personal tenga que trabajar con abrigo, bufanda y guantes. En el caso de que decidiera que la medida de protección frente al frío es trabajar con esas prendas, las tendría que facilitar y pagar el propio centro, pues el artículo 14.5 de la citada Ley establece que el coste de las medidas relativas a la seguridad y salud en el trabajo no deberá recaer en modo alguno sobre los trabajadores.

REFERENCIAS NORMATIVAS

La Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.

El 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.