



Sindicato Unido de Trabajadores

COMUNICADO Nº 2

31 de mayo de 2024

PLAN DE ALERTA Y PREVENCIÓN ANTE OLAS DE CALOR

En los próximos días se prevé la que será la primera ola de calor de 2024. Por este motivo, recordamos las precauciones que debemos tener en cuenta, tanto en los centros de trabajo interiores como a la intemperie. El Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, establece las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo. El Instituto de Seguridad e Higiene en el Trabajo elabora y mantiene la Guía Técnica para la evaluación y prevención de los riesgos en los lugares de trabajo.

Los distintos entornos laborales llevan asociados múltiples riesgos: atrapamiento, arrollamiento, contacto eléctrico, exposición al ruido, exposición a sustancias tóxicas, caídas a mismo y distinto nivel, sobreesfuerzos, carga mental, etc.

No debemos esperar a que, alarmados por las noticias de radio y televisión, ocurra alguna desgracia, para empezar a prepararnos contra los golpes de calor. Éstos pueden causar muertes y heridas de gravedad, en particular cuando la temperatura corporal pasa de los 43°C.

Por ello, os recordaremos algunos consejos para evitar, tanto el golpe de calor, como las quemaduras cutáneas que pueda producir.

Síntomas más habituales para detectarlo:

- Alteración del estado mental, confusión, agitación, irritabilidad, desorientación o delirio.
- Alteración del comportamiento, como habla arrastrada o tambaleo.
- Alteración en el sudor que conduce a la piel seca.
- Convulsiones, coma.
- Debilidad o calambres musculares.
- Dolor de cabeza.
- Mareos o aturdimiento.
- Náuseas y/o vómitos.
- Piel enrojecida.
- Respiración y latidos cardíacos rápidos.

Causas más habituales:

- Actividad física intensa o extenuante.
- Altas temperaturas: exposición prolongada al calor.
- Condiciones médicas como enfermedades cardíacas y pulmonares.
- Tomar medicamentos que provocan deshidratación.
- Exceso de ropa o ropa inadecuada.
- Falta de ventilación adecuada.
- No beber una cantidad adecuada de agua o estar deshidratado.

Y, por último recordar como prevenirlo:

- Tenga cuidado con las altas temperaturas si padece alguna enfermedad cardíaca o pulmonar.
- Beba mucho líquido, **evitando las bebidas alcohólicas.**
- Permanezca en el interior en las horas más calurosas del día.
- Protéjase de las quemaduras solares con cremas adecuadas.
- Realice descansos periódicos en largas jornadas laborales.
- Use ropa holgada y liviana.
- Cúbrase la cabeza si permanece al sol.
- Tenga cuidado con las altas temperaturas si padece alguna enfermedad cardíaca pulmonar.



@SINDUTRA



SINDUTRA



@SINDUTRA



SUT@SINDUTRA.ES



<https://sindutra.es>