

DOCUMENTO DE INFORMACIÓN PREVENTIVA



Estrés Térmico / Golpe de Calor



Departamento de Prevención
de Riesgos Laborales

29/05/2017

Cada verano muchos trabajadores son víctimas del calor, especialmente aquellos que desarrollan su actividad al aire libre. Ciertos trabajos en obras públicas, en construcción o en agricultura, conllevan la exposición de los trabajadores a temperaturas muy elevadas en los meses más calurosos y en las zonas más cálidas de nuestro país.

La exposición al calor puede causar diversos efectos sobre la salud, de diferente gravedad, tales como erupción en la piel, edema en las extremidades, quemaduras, calambres musculares, deshidratación, agotamiento, etc. Pero, sin duda, el efecto más grave de la exposición a situaciones de calor intenso es el golpe de calor. Cuando se produce el llamado golpe de calor, la temperatura corporal supera los 40,6 °C, siendo mortal entre el 15 % y 25 % de los casos. Por ello, es fundamental que, tanto trabajadores como empresarios, tomen conciencia del riesgo de trabajar con calor.

Las medidas preventivas que no se deben olvidar son:

- Evitar realizar trabajos que exijan esfuerzo físico en las horas centrales del día.
- Siempre que sea posible utilizar equipos de trabajo para evitar esfuerzos físicos.
- Controlar la exposición a ambientes calurosos, realizando descansos cortos y frecuentes, en los que el trabajador se hidrate.
- Es necesario beber agua fresca con frecuencia.
- Aclimatar a los trabajadores para el desarrollo de actividades con temperaturas elevadas.
- Los trabajadores llevarán ropa suelta, de tejidos que permitan la transpiración como el algodón y de colores claros.
- Los trabajadores expuestos a calor excesivo, exposiciones próximas a los límites máximos admitidos, deben ser sometidos a vigilancia de la salud.

A continuación se adjuntan link's a diferentes Notas Técnicas de Prevención (NTP) elaboradas por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT), que aun no siendo vinculantes ni de obligado cumplimiento, facilitan la aplicación técnica de las exigencias legales relacionadas con el estrés térmico y el golpe de calor.

También se acompañan documentos de interés elaborados por el propio INSHT, así como por el Instituto de Seguridad y Salud Laboral de la Región de Murcia (ISSL).

- NTP 018: Estrés térmico. Evaluación de las exposiciones muy intensas.
- NTP 279: Ambiente térmico y deshidratación.
- NTP 322: Valoración del riesgo de estrés térmico: índice WBGT.
- NTP 350: Evaluación del estrés térmico. Índice de sudoración requerida.
- NTP 922: Estrés térmico y sobrecarga térmica: evaluación de los riesgos (I).
- NTP 923: Estrés térmico y sobrecarga térmica: evaluación de los riesgos (I).
- Trabajar con calor.
- Que el calor no te queme.
- FD-1 "Estrés térmico en el trabajo/golpe de calor".
- FD-26 "Estrés térmico por calor en invernaderos".
- Prevención del golpe de calor.
- Tareas agrícolas "Trabajos en ambientes calurosos"

Principales síntomas del golpe de calor

Golpe de calor	
Síntomas generales	Temperatura interna superior a 40,6 °C Taquicardia Respiración rápida Cefalea Náuseas y vómitos
Síntomas cutáneos	Piel seca y caliente Ausencia de sudoración
Síntomas neurosensoriales	Confusión y convulsiones Pérdida de consciencia Pupilas dilatadas

*Fuentes: Web del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT) e Instituto de Seguridad y Salud Laboral de la Región de Murcia (ISSL).

*CROEM no se responsabiliza del contenido de los textos que aparecen en las diferentes publicaciones