

SUMARIO

ANÁLISE-OPINIÓN

ACORDO MARCO AUTÓNOMO SOBRE O ENVELLECIMENTO ACTIVO CUN ENFOQUE INTERXERACIONAL

Gabinete Técnico Confederal de Saúde Laboral



DOCUMENTO-ANÁLISE

A PARTICIPACIÓN DOS/AS TRABALLADORES/AS NA XESTIÓN DA SEGURIDADE E A SAÚDE NO ESTADO ESPAÑOL. A EVIDENCIA CUALITATIVA DE ESENER-2. Observatorio Europeo de Riscos. Axencia Europea para a Seguridade e a Saúde no Traballo.

Gabinete Técnico Confederal de Saúde Laboral

SABÍAS QUE..?

25

O ESTRÉS TÉMICO E O GOLPE DE CALOR: MEDIDAS PREVENTIVAS

NO TRABALLO. RESUMEN DE LAS INTERVENCIÓNES REALIZADAS EN PEQUEÑAS E MEDIANAS EMPRESAS.

Resumo Axencia Europea para a Seguridade e a Saúde no Traballo.

Gabinete Técnico Confederal de Saúde Laboral

EDITA:

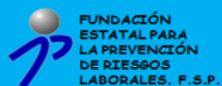
Gabinete Técnico Confederal de Saúde Laboral

Acordo Marco Autónomo sobre o Envellecemento Activo cun Enfoque Interxeracional

Logo de 9 meses de tiras e afrouxas nos cales as patronais europeas puxeron en evidencia a súa falla de unidade, así como da coherencia necesaria para presentar propostas construtivas concretas que razoablemente puidesen dar lugar a un Acordo coherente e equilibrado en relación aos obxectivos propostos, o pasado 1 de decembro do ano 2016 remataron

as negociacións que en última instancia deron lugar ao Acordo Marco Autónomo sobre o Envellecemento Activo cun Enfoque Interxeracional". Este acordo comezou o seu proceso de ratificación polo goberno das tres organizacións empresariais europeas implicadas no proceso de negociación (Eurobusiness, CEEP e UAPME) e da Confederación Europea de Sindicatos (CES).

CO FINANCIAMENTO DE:



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL

Os contidos publicados son responsabilidade exclusiva do Gabinete Técnico Confederal de Saúde Laboral da Confederación Intersindical Galega e non reflicten necesariamente a opinión da Fundación para a Prevención de Riesgos Laborais.

Nº DE ACCIÓN: PENDENTE DE ASIGNACIÓN

O estrés térmico e o golpe de calor: medidas preventivas

Segundo as Estatísticas de Accidentes de Traballo que ten publicado o propio Ministerio de Empleo e Seguridade Social, ao longo do ano 2016 producíronse 83 accidentes de traballo por «calor e insolación», dos cales seis deles foron graves e un con resultado de morte.

O chamado estrés térmico por calor resulta especialmente perigoso nos traballos que se realizan ao aire libre, como acontece no caso do sector da construción, no agro, no marisqueo ou nos traballos de obras públicas, xa que, ao tratarse dunha situación perigosa que se dá nos días máis calorosos de verán, non adoita haber programas específicos de prevención de riscos como noutros traballos nos que o estrés por calor é un problema ao longo de todo o ano.

Os factores de risco no estrés térmico poden ser debidos a factores climáticos como a exposición a temperaturas e humidades relativas altas, ventilación escasa ou exposición directa aos raios do sol; ou tamén a factores relacionados co tipo de tarefa ou actividade laboral tales como: dificultade para proporcionar aos traballadores/as auga fresca, realización dun traballo físico intenso, pausas de recuperación insuficientes e utilización de equipos de protección que impidan a evaporación da suor.

O estrés térmico por calor pode orixinar diversos danos á saúde, dende cambras, deshidratación, esgotamento por calor ou golpe de calor. Este último é irreversible, de suma gravidade e pode chegar a ocasionar a morte. Por iso, é fundamental que, tanto traballadores/as como empresarios/as, tomen conciencia do risco de traballar con calor.

Golpe de calor

O efecto máis grave dunha exposición excesiva á calor é o chamado «golpe de calor», que se caracteriza por unha elevación incontrolada da temperatura corporal, podendo causar lesións nos tecidos. A elevación da temperatura provoca unha disfunción do sistema nervioso central e un fallo no mecanismo normal de regulación térmica, acelerando o aumento da temperatura corporal.



Síntomas

Cando se produce un golpe de calor, a pel quéntase, sécase e cesa a suoración, aparecen convulsións, aumenta o ritmo respiratorio e cardíaco, a temperatura corporal pode chegar a ser superior aos 40,6° C e aparecen alteracións da conciencia. Nestes casos é necesaria a asistencia médica e a hospitalización, debido a que as consecuencias poden manterse durante algúns días.

A continuación relacionamos as principais medidas preventivas contra o golpe de calor publicadas polo INSHT.

Medidas preventivas

1. Verificar, por parte do/a empresario/a, as condicións meteorolóxicas e informar desa circunstancia aos traballadores/as.
2. Evitar, ou polo menos reducir, o esforzo físico durante as horas máis calorosas do día, limitando as tarefas pesadas que requiran un gasto enerxético elevado.
3. Informar aos traballadores/as sobre os riscos relacionados coas súas tarefas, coa calor, os seus efectos e as medidas preventivas que hai que adoptar.
4. Avaliar os riscos, garantir aos traballadores/as unha vixilancia da saúde específica e adoptar medidas preventivas nas situacións nas que poida producirse un golpe de calor.
5. Prever fontes de auga potable próximas aos postos de traballo.
6. Planificar as tarefas máis pesadas nas horas de menos calor, adaptando, se é necesario, os horarios de traballo.
7. Habilitar zonas de sombra ou locais con aire acondicionado para o descanso dos/as traballadores/as. Nas pausas, descansar en lugares frescos e á sombra.
8. Distribuír o volume de traballo e incorporar ciclos de traballo-descanso. É preferible realizar ciclos breves e frecuentes de traballo-descanso que períodos longos de traballo e descanso.
9. Limitar o tempo ou a intensidade da exposición, facendo rotacións de

arefa, sempre que haxa sitios con menor exposición que o permitan.

10. Incrementar paulatinamente a duración da exposición laboral ata alcanzar a totalidade da xornada para lograr a aclimatación ás altas temperaturas. É necesario un período de 7 a 15 días para que o/a traballador/a poida aclimartarse á calor. É recomendable que o primeiro día de traballo a exposición á calor se reduza á metade da xornada; despois, día a día, deberíase aumentar progresivamente o tempo de traballo ata a xornada completa.

11. Na medida do posible, permitir ao traballador/a adaptar o seu propio ritmo de traballo.

12. Realizar un recoñecemento médico específico aos traballadores/as ante o risco de golpe de calor.

13. Optar sempre pola mellor técnica de traballo posible para reducir o esforzo físico.

14. Coñecer os primeiros auxilios que se han de aplicar ante unha persoa exposta a un golpe de calor e que son os seguintes: colocar á persoa accidentada nun lugar fresco e aireado; refrescar a pel, desvestindo á persoa e aplicando toallas húmi-

das na cabeza e no resto do corpo; non controlar as convulsións para evitar lesións musculares ou articulares; darlle auga fría para beber, se está consciente; se está inconsciente, colocalo en posición recostada sobre un lateral do seu corpo, coa cabeza lixeiramente ladeada, o brazo inferior atrás, estendido, o superior flexionado cara a adiante e arriba, e as pernas flexionadas, máis a superior que a inferior e, por último, trasladar ao traballador/a afectado/a a un hospital.

15. Formar axeitadamente aos traballadores/as para que coñezan os síntomas dos trastornos producidos pola calor e identifiquen os sinais e síntomas do estrés térmico: mareo, náuseas e vómitos, palidez, dificultades respiratorias, palpitacións, sede extrema, pel seca e quente, ausencia de suoración, convulsións, pupilas dilatadas e perda de consciencia.

16. Evitar beber alcol ou bebidas con cafeína, xa que deshidrata o corpo e aumenta o risco de sufrir enfermidades debidas á calor; tamén hai que evitar as comidas quentes e pesadas.

17. Ter en conta os factores individuais de risco, como son a idade, a

obesidade, a hidratación, o consumo de medicamentos ou bebidas alcólicas, o xénero e a aclimatación. As persoas con sobrepeso presentan unha serie de desvantaxes á hora de enfrontarse a unha situación de estrés térmico debido ao incremento do illamento térmico que sofre o corpo, as posibles deficiencias do sistema cardiovascular e a baixa condición física.

18. Favorecer o traballo en equipo para facilitar a supervisión mutua dos/as traballadores/as. Se os/as traballadores/as son capaces de retirarse ou de sacar aos seus compañeiros/as dun ambiente de calor nas primeiras etapas, pódese evitar un problema máis grave.

19. Utilizar roupa ampla e lixeira, que cubra pernas e brazos, de cores claras que absorban a suor e que sexan permeables ao aire e ao vapor.

20. Protexer a cabeza con casco, gorra ou chapeu, segundo sexa o traballo a realizar.

21. Utilizar cremas de alta protección contra o sol.

FONTE: Materiais divulgativos do INSHT.

INFORMACIÓN

- Na web www.cigsaudelaboral.org poderás atopar información en materia de prevención de riscos e saúde laboral, calendario con eventos, publicacións específicas realizadas polo Gabinete, así como por outras estruturas da CIG.
- Podes consultar os datos de contacto dos puntos de asesoramento comarcal
- Se estás interesado/a en recibir na túa caixa de correo electrónico as novas que publicamos na web podes suscribirte ás fontes RSS (faixa inferior da portada da web).
- Se queres recibir o boletín dixital só tes que darte de alta no espazo específico que atoparás na parte inferior dereita da portada da web.
- Asesoramiento "on line".

EDITA: Gabinete Técnico Confederal de Saúde Laboral

