

ASUNTO: RECOMENDACIONES DE AECP:

Medidas de protección frente al calor en la construcción.

Estimado/a asociado/a:

El **aumento de las temperaturas** que estamos padeciendo en los últimos días, hace que el trabajo en obras de construcción lleve aparejados riesgos importantes de estrés térmico para los trabajadores.

Por ello, desde AECP le **recordamos la necesidad de aplicar las medidas de prevención** adecuadas para reducir la incidencia de los trastornos provocados por el calor.

La **medición del estrés térmico** constituye la base de la evaluación del ambiente térmico de trabajo, pero no olvidemos que junto a los factores individuales de los trabajadores podremos evaluar los riesgos que derivan de la exposición al calor.

Algunas de las medidas que deben adoptarse son:

- Proporcionar agua potable en las proximidades de los puestos de trabajo y evitar bebidas carbonatadas con cafeína o alcohol.
- Planificar las tareas más pesadas en las horas de menos calor, adaptando, si es necesario, los horarios de trabajo. Rotación con otros trabajadores
- Hacer pausas frecuentes y cortas, en lugares frescos.
- Procurar vestir con ropa amplia, ligera, transpirable, de colores claros y a ser posible que cubra todo el cuerpo.
- Utilizar cremas solares de alta protección.
- Habilitar zonas de sombra o locales frescos para el descanso de los trabajadores.
- Evitar el trabajo individual, favoreciendo el trabajo en equipo para facilitar la supervisión mutua de los trabajadores.
- Informar a los trabajadores sobre los riesgos relacionados con el calor, sus efectos y las medidas preventivas y de primeros auxilios que hay que adoptar.

En esta nueva infografía, publicada por la Fundación Laboral de la Construcción, se resume un **plan de acción** y algunas **recomendaciones** a tener en cuenta para reducir la incidencia de daños durante el verano.

PLAN DE ACCIÓN EN LA OBRA

- Adecuar zonas con sombra y locales climatizados
- En lo posible, adaptar los horarios de trabajo
- Informar a los trabajadores/as sobre estos riesgos y su prevención
- Garantizar una vigilancia de la salud periódica y específica
- Planificar medidas de emergencia

FRENTE A LAS RADIACIONES SOLARES

- Disponer de cremas con fotoprotección.
- Atender a la predicción UVA y evitar la exposición a mediodía, cuando la intensidad es mayor.

Los rayos UVA tienen efectos acumulativos. Cuanto más tiempo de exposición, mayor sensibilidad a sus efectos.

FRENTE AL CALOR

- Planificar un periodo de aclimatación para aumentar la tolerancia al calor
- Facilitar medios para reducir la carga física del trabajo
- Limitar el trabajo más intenso durante las horas centrales del día
- Garantizar el suministro de agua
- Favorecer el trabajo en equipo

El riesgo se agrava cuando el calor llega de forma repentina, sin tiempo para adaptarse.

¿QUÉ EFECTOS PRODUCE LA EXPOSICIÓN a estos agentes en la salud?

CALOR

- Deshidratación
- Erupciones cutáneas
- Calambres por calor
- Síncopes
- Golpe de calor

RADIACIONES SOLARES

SOBRE LA PIEL

- Quemaduras solares (eritema)
- Carcinomas cutáneos
- Melanoma maligno

SOBRE LOS OJOS

- Fotoqueratitis
- Fotoconjuntivitis
- Cataratas

El golpe de calor es una urgencia médica que puede ser mortal. Requiere asistencia inmediata.

Planifica el verano, también en el trabajo

Un elevado porcentaje de las personas que trabajan en construcción desarrolla la mayor parte de su jornada habitual en el exterior, expuestos a altas temperaturas y radiaciones solares.

Descubre este y otros recursos en: www.lineaprevencion.com



Toma estas MEDIDAS

- **Hidrátate** con frecuencia (aunque no sientas sed).
- Utiliza **crema fotoprotectora**, también en días nublados. Repite su aplicación cada cierto tiempo, especialmente en caso de sudoración intensa.
- Utiliza prendas frescas, que cubran el cuerpo y la cabeza.
- Evita las comidas grasientas y copiosas.
- Evita el consumo de alcohol, drogas y cafeína.
- Procura ir al trabajo bien descansado.
- **Informa al servicio médico** sobre enfermedades y consumo de medicamentos. Consulta al dermatólogo si observas lesiones en la piel.
- **Avisa**, cuanto antes, si aprecias algún síntoma de malestar relacionado con el calor.

Más recursos relacionados, disponibles en Línea Prevención

Te ofrecemos más información sobre los riesgos derivados de la exposición a condiciones climatológicas durante el verano en el sector de la construcción:

- Manual: [Buenas prácticas para la prevención de los riesgos laborales de los trabajadores expuestos a condiciones climatológicas adversas.](#)
- Vídeos
 - [Golpe de calor. Recomendaciones básicas a tener en cuenta.](#)
 - [Equipados frente al golpe de calor.](#)
- Fichas
 - [Consejos preventivos para la construcción.](#)
 - [Factores de riesgos ergonómicos. Estrés térmico por calor. Recursos prácticos.](#)
 - [Factores de riesgos ergonómicos. Estrés térmico por calor. Información para el trabajador.](#)
- Carteles / folletos
 - [El peligro invisible. La radiación solar ultravioleta.](#)
 - [Principales causas de accidentes en construcción. Estrés térmico.](#)
 - [Estrés térmico.](#)
 - [No te quemes. Protégete del calor.](#)

Para terminar la jornada laboral satisfactoriamente, no olvidemos **adoptar a diario las medidas mínimas contra los golpes de calor, mientras la situación de riesgo persista.**