

FORMACIÓN E INFORMACIÓN

Una de las propuestas para prevenir accidentes laborales y concretamente el caso que nos ocupa que es la de la prevención por los efectos del calor, es la información y formación previas a la incorporación al puesto de trabajo.

Informar y capacitar a las personas trabajadoras acerca de los riesgos, efectos y medidas preventivas, así como entrenarlas para identificar los primeros síntomas de afecciones relacionadas con el calor en ellos mismos y en sus compañeros/as, así como en la aplicación de los primeros auxilios será de vital importancia.

Se deberá diseñar un plan de formación e información, comprensible y adaptado, que considere las necesidades específicas del puesto y lugar de trabajo, sus expectativas y sus estilos de aprendizaje.

Será importante recordar las medidas de prevención a adoptar cuando se prevean olas de calor importante y/o épocas calurosas.



VIGILANCIA DE LA SALUD

Será de vital importancia una vigilancia médica previa ya que el estrés térmico por calor puede empeorar dolencias previas existentes como podrían ser enfermedades respiratorias, cardiovasculares, diabetes, etc.

El personal profesional de la salud puede ser de gran apoyo en la tarea de introducir a las personas trabajadoras en la cultura de la prevención.



RECUERDA

Es importante seguir las medidas preventivas contenidas de este documento y en otros similares y los consejos de las autoridades sanitarias, que al respecto publiquen.



PREVENCIÓN LABORAL DE
LOS EFECTOS DEL CALOR EN
BARES Y RESTAURANTES
"Protege tu salud y la de tus
compañeros/as"



PREVENCIÓN LABORAL DE LOS EFECTOS DEL CALOR EN BARES Y RESTAURANTES "Protege tu salud y la de tus compañeros/as"



CESMA

Central. Avda. Nº Sra. de Otero, s/n, 51002 Ceuta
Telf.: 956 522944 – Email: cesma@mutuacesma.com

INTRODUCCIÓN

Este tríptico tiene como objetivo concienciar a las personas trabajadoras del sector de la hostelería sobre la importancia de prevenir los efectos del calor y proporcionarles herramientas y consejos prácticos para proteger su salud y bienestar en el entorno laboral por esta causa.

IMPORTANCIA DE PREVENIR LOS EFECTOS DEL CALOR

El cuerpo humano necesita mantener una temperatura interna estable de 37°C, de tal forma que, si sube, y no se compensa, el organismo se ve sometido a un proceso denominado “estrés térmico” que puede producir daños en la salud.

Riesgos para la Salud:

○ Golpe de Calor.

Se produce cuando el cuerpo es incapaz de controlar su temperatura y va incrementándose rápidamente.

○ Deshidratación.

El cuerpo pierde agua y no puede enfriarse con la rapidez debida.



○ Fatiga por calor.

El agotamiento por calor puede ocurrir cuando el cuerpo pierde mucha agua o demasiadas sales, por lo general como resultado de la sudoración intensa o de la deshidratación. Puede comenzar de manera repentina o con el transcurso del tiempo.

CONSECUENCIAS PARA EL TRABAJO

- Disminución del rendimiento
- Aumento de errores
- Mayor riesgo de accidentes laborales
-



MEDIDAS DE PREVENCIÓN

○ Hidratación:

- ✚ Beber agua frecuentemente (al menos un vaso cada 30 minutos), aunque no se tenga sed.
- ✚ Evitar bebidas alcohólicas y con cafeína.

○ Vestimenta:

- ✚ Usar ropa holgada, ligera y transpirable.
- ✚ Optar por colores claros y tejidos naturales como el algodón.

○ Pausas y descansos:

- ✚ Realizar descansos en lugares frescos.
- ✚ Alternar tareas para evitar la exposición continua al calor.

○ Espacios de trabajo:

- ✚ Mantener el área ventilada.
- ✚ Utilizar ventiladores o aire acondicionado si es posible.
- ✚ Instalar toldos o sombrillas en zonas exteriores.

○ Protección solar, para trabajos en zonas exteriores:

- ✚ Aplicar protector solar con un alto factor de protección.
- ✚ Usar gorros para protegerse del sol.

RECONOCIMIENTO Y ACTUACIÓN ANTE LOS SÍNTOMAS DEL GOLPE DE CALOR

○ Síntomas:

- ✚ Sudoración excesiva
- ✚ Debilidad o fatiga
- ✚ Dolor de cabeza
- ✚ Náuseas o vómitos
- ✚ Confusión o desorientación
- ✚ Mareos o desmayos



(*). Otra alternativa es tumbarlo con los pies levantados

○ Actuación:

- ✚ Llevar al afectado a un lugar fresco y ventilado.
- ✚ Hidratar con agua en pequeñas cantidades y/o líquidos que contengan sales minerales.
- ✚ Aplicar compresas frías en la frente, cuello y muñecas.
- ✚ Aflojar la ropa para facilitar la transpiración.
- ✚ Llamar a emergencias si los síntomas son graves o no mejoran.