

# EXPOSICIÓN A TEMPERATURAS AMBIENTALES ELEVADAS

Situación en la que se pueden sufrir alteraciones fisiológicas por encontrarse expuesto, de manera continuada, a ambientes de extremo calor, habitualmente en exteriores (mantenimiento, jardinería y trabajos agrícolas, actividades de deportes, ocio, etc). Intervienen varios factores:

- Carga de trabajo producido por la tarea (trabajo manual) y duración de ésta.
- Factores ambientales: temperatura del aire, calor radiante y humedad relativa.
- Tipo de ropa utilizada.
- Variables personales: edad, enfermedad previa.



## MEDIDAS PREVENTIVAS

1. Evitar temperaturas y humedades extremas y cambios bruscos de éstas.
2. Realizar las tareas de mayor esfuerzo en las horas de menor temperatura (ej. de 7 a 12 horas), organizar el trabajo para reducir la exposición al sol y evitar en lo posible las horas punta de calor.
3. Favorecer la ingesta regular de agua fresca.
4. Atención a la sudoración de las manos a la hora de agarrar objetos o máquinas que puedan resbalar.
5. Atender al contacto con superficies calientes, especialmente si son metálicas.
6. Prever pausas de trabajo a la sombra y en sitio más fresco.
7. Utilizar sombrillas o toldos que mitiguen la acción directa del sol.
8. Usar ropa adecuada al calor (ligera y de colores claros) y llevar protección de la cabeza (gorra con visera, sombrero de paja o de ala ancha).
9. En trabajadores de pieles sensible, usar cremas protectoras.
10. Gafas de protección específicas para la radiación solar.

