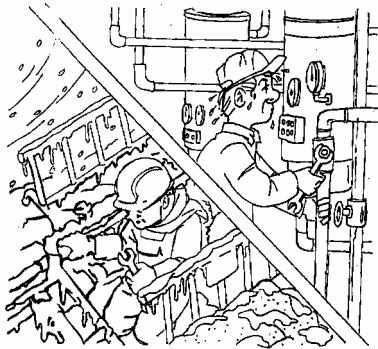


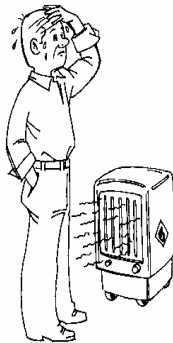
RIESGOS Y RECOMENDACIONES BÁSICAS DE SEGURIDAD EN:

AMBIENTES TÉRMICOS EXTREMOS: - CALOR. - FRÍO.



CALOR

La forma más importante de recibir calor se produce por los mecanismos de radiación y convección.



Convección

Radiación



El sudor es el mecanismo más importante del cuerpo para eliminar calor. En este sentido es importante destacar que la eliminación del calor se produce sólo si el sudor se evapora, no por el mero hecho de sudar.

La Sudoración se ve favorecida por el movimiento del aire.



Evaporación del Sudor

La excesiva sudoración, provoca la pérdida de sales y agua en nuestro organismo, que se traducen en sensación de sed, malestar y disminución de la atención, aumentando así la probabilidad de que ocurran accidentes de trabajo.

RIESGOS POR EXPOSICIÓN AL CALOR.

- Deshidratación.
- Golpe de calor.
- Insolación.
- Trastornos cutáneos y cardiacos.



MEDIDAS PREVENTIVAS.

- Durante el periodo de verano, organiza las actividades para que las que requieran mayor esfuerzo o exposición directa al sol, se efectúen a la sombra o durante las horas de menos insolación.
- Utiliza ropa adecuada a la temperatura ambiente.
- Evita exponer la cabeza al sol, utiliza gorras o sombreros
- Prevé lugares adecuados para los descansos: sombras, casetas, etc.
- Haz una ingestión abundante de líquidos (agua, bebidas isotónicas, té o zumos diluidos); un vaso cada 20 minutos.

**EVITA EL CONSUMO DE:
 ALCOHOL, ZUMOS CONCENTRADOS Y
 BEBIDAS CARBONATADAS.**

- Aumenta el consumo de frutas y verduras durante los periodos calurosos.
- Disminuye el consumo de grasas.
- Ante un caso de **insolación**, se colocará a la víctima en un lugar más fresco, con la cabeza elevada. Aflojar la ropa y aplicarle compresas de agua fría en la cabeza.

FRÍO

Los principales mecanismos que producen el enfriamiento son: el contacto con aire frío y la velocidad del aire en contacto con la piel del trabajador.

RIESGOS POR EXPOSICIÓN AL FRÍO

A) Las lesiones comienzan con un enrojecimiento de la piel seguido de un cambio de color y formación de ampollas. El primer síntoma es el dolor que posteriormente desaparece.



B) La Hipotermia produce torpeza y falta de destreza, que junto con la falta de concentración, debida a la incomodidad, puede elevar la frecuencia de los accidentes.

C) Las zonas del cuerpo más sensibles a la exposición al frío intenso son mejillas, nariz, orejas y dedos de manos y pies, ya que son las zonas más periféricas alejadas del corazón.

D) La más grave consecuencia de la exposición al frío es la llamada hipotermia, que consiste en una pérdida de calor corporal, y que se manifiesta generalmente en forma de congelaciones locales.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Dispón de instalaciones de reposo cómodas y calientes.
- Ingiera alimentos y bebidas calientes. La ingestión de bebidas alcohólicas **no** es recomendable, ya que producen una vasodilatación periférica inicial que aumenta la pérdida de calor.
- Utiliza ropa de protección aislante adecuada a la temperatura.
- De permanecer en cámaras frigoríficas hay que considerar los descansos de recuperación que se adjuntan en la siguiente tabla:

R.D. 1561/95 Jornadas especiales de trabajo	
Tº de la cámara	Descansos de recuperación ¹
entre 0 y -5º	10 minutos cada 3 horas
entre -6º y -18º	15 minutos por cada hora
a partir de -18º	15 minutos por cada 45 minutos

¹Los descansos están referidos a tiempo de trabajo ininterrumpido en cámara.
 Para temperaturas de menos de - 6º La permanencia máxima en el interior de las mismas será de 6 horas. La diferencia entre la jornada normal y las seis horas de permanencia máxima en el interior de las cámaras podrá completarse con trabajo realizado en el exterior de las mismas.

- Ante una **hipotermia** se debe calentar a la persona con mantas, baños de agua caliente (35 a 37 grados). **Nunca** aplicar calor directo (estufa, brasero). Manipular con precaución a la persona, y no tocar las posibles ampollas.

