



## Medidas preventivas ante la exposición solar y a temperaturas elevadas

### Medidas preventivas ante la exposición solar



Para evitar los daños ocasionados por la exposición solar durante el verano (quemaduras, insolaciones, afecciones oculares, cáncer de piel, etc.) se proponen las siguientes medidas preventivas que serán observadas, en la medida de lo posible, por las empleadas y los empleados públicos que realicen trabajos en el exterior:

- Evitar, en la medida de lo posible, la exposición directa al sol en las horas centrales del día (de 12 a 16 horas).
- Intentar que la ropa de trabajo cubra la mayor parte del cuerpo para evitar la exposición a la radiación solar y tratar de que sea de colores claros para disminuir la absorción de calor.
- Proteger la cabeza y la cara con gorros de ala ancha o viseras. Utilizar otras barreras físicas para que el sol no llegue a la piel como sombrillas, parasoles, etc.
- Utilizar cremas de protección solar con un factor de protección mayor de 15-20 para evitar las quemaduras solares. En el caso de individuos especialmente sensibles al sol (piel blanca, que habitualmente no se broncea, ojos azules, etc.) la protección se hará con filtros superiores a 30. Éstas deberán

aplicarse sobre la piel seca, 30 minutos antes de la exposición al sol y renovarse cada 2 horas aproximadamente.

Desde el punto de vista de la prevención de riesgos laborales, las cremas de protección solar son consideradas como equipos de protección individual, por lo tanto habrán de ser suministradas por las Secretarías Generales correspondientes a los trabajadores expuestos. Igualmente su uso será obligatorio para los trabajadores afectados.

### Medidas preventivas ante la exposición a temperaturas elevadas

La exposición a temperaturas elevadas puede verse agravada por el hecho de realizar un trabajo físico intenso. Para evitar que estas circunstancias puedan afectar a la seguridad y salud de los trabajadores expuestos, se proponen las siguientes medidas preventivas:

- Beber agua con frecuencia y en cantidades pequeñas en lugar de grandes cantidades de forma espaciada. No consumir bebidas alcohólicas ni excitantes ya que pueden aumentar la deshidratación.



- Hacer comidas ligeras que ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor. Evitar el consumo de comidas grasas.
- Disponer que las tareas de más esfuerzo físico se hagan en los momentos de menor calor de la jornada. El periodo más caluroso del día, al sol, en días despejados, es el comprendido entre las 14 horas (12 de la mañana en hora solar) y las 17:30 de la tarde (las 3 y media de la tarde en hora solar).

- Durante las horas más calurosas del día evitar la realización de tareas pesadas, los trabajos especialmente peligrosos y el trabajo en solitario.
- Modificar los horarios de trabajo durante el verano para que, donde el proceso de trabajo lo permita, no se trabaje durante las horas de más calor del día.
- Establecer la rotación de trabajadores en las tareas donde puede haber mucho estrés térmico por calor.
- En el caso de producirse calambres musculares tras una exposición prolongada a altas temperaturas, actuar de la forma siguiente:
  - Parar toda la actividad y descansar en algún sitio fresco.
  - Beber zumos ligeros y bebidas deportivas diluidas en agua.
  - Consultar al médico si los calambres duran más de una hora.
- Cuando se realicen jornadas prolongadas en ambientes calurosos y con esfuerzo físico intenso puede producirse un golpe de calor, cuyos síntomas principales son congestión en la cara, dolor de cabeza, respiración rápida, sudor frío y debilitamiento del pulso. En estos casos la secuencia a seguir sería la siguiente:



- Llamada al 112.
- Mientras se espera, situar al trabajador/a en un lugar fresco (tumbado hacia arriba y con la cabeza más alta que el cuerpo) y tratar de enfriar el cuerpo mediante la aplicación de compresas de agua fría en la frente, cuello y en la parte interior de los brazos.

JUNTA DE EXTREMADURA

<http://sspri.juntaex.es>