

Ola de calor - Golpe de calor

CGT MURCIA :: 28/06/2019

Las/os trabajadoras/os estos días estarán expuestas/os a temperaturas con una sensación térmica de unos 60°C,

Trabajos al aire libre

Las/os trabajadoras/os estos días estarán expuestas/os a temperaturas con una sensación térmica de unos 60°C, en estas condiciones realizar tareas en exteriores implica que las personas que las llevan a cabo puedan sufrir **GOLPE DE CALOR**. Las empresas este RIESGO no lo contemplan, y si hubiese alguna que lo tuviera evaluado no lo aplica, ya que la productividad está por encima de todo y les importa un bledo las consecuencias. Por otro lado los diferentes Comités de Salud con sus respectivas/os Delegadas/os de Prevención tampoco hacen sus tareas, un Comité de Salud tiene la potestad de obligar a una empresa a que regule una jornada laboral según el riesgo.

En **Murcia**, es frecuente que estos episodios ocurran en los meses de **junio, julio y agosto**, cuando se superan los 40°C de temperatura. Los golpes de calor son más frecuentes al comienzo de una ola de calor, dándose en las primeras 24 o 48 horas. Esto se debe a que el cuerpo aún no ha puesto en marcha los mecanismos de aclimatación.

Las Consecuencias del **GOLPE DE CALOR** pueden ser especialmente peligrosos en los trabajos al aire libre como en la construcción, agricultura, limpieza viaria, reparto domiciliario, trabajos de obras públicas, gestión forestal, turismo, bomberos etc., ya que se trata de una situación **ALTO RIESGO**. A tener muy en cuenta a personas que merecen especial atención, trabajadores/as de edad avanzada, mujeres en estado de gestación, con enfermedades cardiovasculares, personal de complexión obesa, trabajador@s hipotensos, dieta baja en sodio...).

El efecto más grave de una exposición excesiva al calor es el llamado «golpe de calor», que se caracteriza por una elevación incontrolada de la temperatura corporal, pudiendo causar lesiones en los tejidos. La elevación de la temperatura provoca una disfunción del sistema nervioso central y un fallo en el mecanismo normal de regulación térmica, acelerando el aumento de la temperatura corporal. Cuando se produce un golpe de calor, la piel se calienta, se seca y cesa la sudoración, aparecen convulsiones, aumenta el ritmo respiratorio y cardíaco, la temperatura corporal puede llegar a ser superior a los 40,6°C y aparecen alteraciones de la conciencia

Tanto el Ministerio de Agricultura Alimentación y Medio Ambiente como la Agencia Estatal de Meteorología nos advierte de lo siguiente:

La mayor dificultad se suele dar si la temperatura del aire es superior a la temperatura de la piel (35-36°C). En esa situación el cuerpo está ganando calor y la

evaporación del agua en la superficie de la piel es la única vía de pérdida de calor. En estos casos juega un papel crucial la permeabilidad de los tejidos y la capacidad de circulación de aire a través de la ropa.

El exceso de calor corporal puede hacer que:

Aumente la probabilidad de que se produzcan accidentes de trabajo, Se agraven dolencias previas (enfermedades cardiovasculares, respiratorias, renales, cutáneas, diabetes, etc.) Se produzcan las llamadas "enfermedades relacionadas con el calor"

Golpe de calor: Una enfermedad peligrosa para la vida en la cual la temperatura corporal puede subir por encima de los 41,1°C en minutos. Los síntomas incluyen piel seca, pulso rápido y fuerte, mareos, náusea y confusión. Si ve alguno de estos signos, busque ayuda médica de inmediato

Agotamiento por calor: Una enfermedad que puede ocurrir después de varios días expuesto a altas temperaturas y sin suficientes líquidos. Los síntomas incluyen sudoración profusa, respiración rápida y pulso rápido y débil. Si no recibe tratamiento, puede preceder al golpe de calor

Calambres por calor: Dolores o espasmos musculares que ocurren durante el ejercicio intenso. En general, puede sufrirlos en el abdomen, los brazos o las piernas

Erupciones cutáneas por calor: Irritación de la piel por exceso de sudoración. Es más común en niños pequeños.

Mención especial a las personas embarazadas el calor influye (y mucho), ya de por sí hace que suba la temperatura corporal (sobre todo por los cambios hormonales y tiene consecuencias físicas en la embarazada. También puede influir en el bebé e incluso hacer que el momento del parto se adelante. Además, la embarazada debe tener especial precaución ante la llegada repentina de olas de calor.

Las altas temperaturas hacen que se contraigan los vasos sanguíneos como método de 'enfriamiento'. Por eso a muchas personas se les hinchan los pies. Algo mucho más visible en las embarazadas, ya que **su temperatura interna aumenta durante la gestación**. El calor puede desencadenar un tipo de estrés en la embarazada que induce a la aparición de contracciones uterinas y hace que aumente la producción de las hormonas que desencadenan el parto (la oxitocina y la prostaglandina).

AUTODEFENSA

Ante los intereses empresariales y la pasividad de los Comités de Salud tenemos la posibilidad de acogernos al artículo 21.b de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.

Artículo 21 Riesgo grave e inminente

b) Adoptar las medidas y dar las instrucciones necesarias para que, en caso de peligro grave, inminente e inevitable, las/os trabajadoras/es puedan interrumpir su actividad y, si fuera necesario, abandonar de inmediato el lugar de trabajo. En este supuesto no podrá exigirse a los trabajadores que reanuden su actividad mientras persista el peligro, salvo excepción debidamente justificada por razones de seguridad y determinada reglamentariamente.

La manera de proceder podría ser la siguiente, comunicar telefónicamente al responsable

de turno de la empresa y a la correspondiente delegada/o de Prevención de la interrupción de tú actividad, en el caso de tener dudas, antes de llevarlo a cabo puedes ponerte en contacto con nosotras/os llamando al número 675083051.

CGT-Murcia

https://www.lahaine.org/est_espanol.php/ola-de-calor-golpe-de