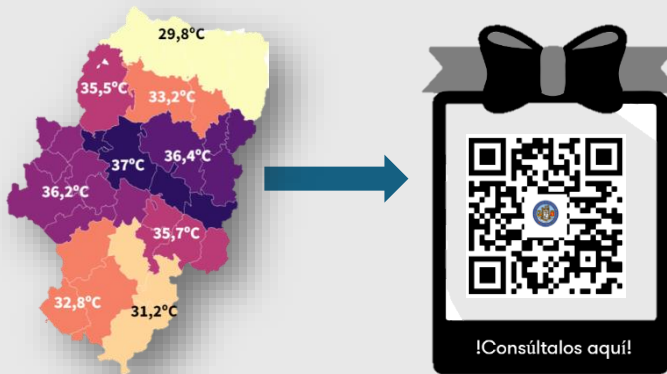


## Niveles de aviso

Para una buena prevención de la exposición al calor, será necesario atender a la previsión meteorológica y los niveles de aviso de AEMET.



Se revisarán de forma diaria las alarmas y niveles de riesgo, que serán tenidos en cuenta en la planificación de las tareas.



Las medidas preventivas a aplicar se basarán en el procedimiento interno y/o Evaluación de Riesgos del proveedor. La Universidad dispone de la [IT-PRL-CAE-06](#), con los criterios y recomendaciones preventivas para unificar y complementar las medidas establecidas.

Puedes acceder a ella escaneando el siguiente QR:



Ante cualquier signo de mareo, desvanecimiento o síntoma compatible con golpe de calor, se paralizará inmediatamente la actividad, avisando a Emergencias (112) y CECO (976761112)



1 5 4 2

Más información, disponible en la web de la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales (UPRL): <https://uprl.unizar.es/> o contactando con [uprlcae@unizar.es](mailto:uprlcae@unizar.es)



Unidad de  
Prevención de  
Riesgos Laborales  
Universidad Zaragoza



Universidad  
Zaragoza

EPISODIOS DE ALTAS  
TEMPERATURAS - PROVEEDORES



Código: INF-PRL-CAE-12  
Fecha: 07/2024  
Revisión: 00

## ¿Qué es el estrés térmico?

El estrés térmico por calor es la carga de calor que los trabajadores reciben y acumulan en su cuerpo como resultado de la interacción entre las condiciones ambientales del lugar de trabajo, la actividad física que realizan y la ropa que llevan.

El **EXCESO DE CALOR** impacta a la salud:

### INDIRECTAMENTE

- ✓ Enfermedades asociadas al calor
- ✓ Agravamiento de enfermedades de base
- ✓ Complicaciones durante el embarazo (parto prematuro y bajo peso al nacer)
- ✓ Intoxicaciones alimentarias

### DIRECTAMENTE

- ✓ Mayor presión asistencial en sistemas sanitarios y sociales
- ✓ Incremento siniestralidad vial, laboral, ahogamientos
- ✓ Incremento en la transmisión de enfermedades por agua y alimentos, así como enfermedades por flora y fauna marina.
- ✓ Fallos en infraestructuras energéticas, hídricas, transporte, etc.

## Restricciones en trabajos

En función del nivel de riesgo existente, se tomarán una serie de medidas, tales como:

Medidas preventivas	
	Pauta de hidratación, suficiente para las tareas a realizar
	Uso de protección solar y recomendable prenda de cabeza
	Información a cuadrillas de trabajo sobre previsiones de tiempo
	Evitar comidas copiosas
	Mismas medidas que en nivel amarillo
	Adaptación horaria, priorizando jornada continuada
	Descansos frecuentes (2 min/h) en ubicaciones específicas con sombra y/o refrigeración (edificios del campus)
	Reasignar tareas que afecten a sensibles
	Trabajo por pares (supervisión y/o comunicación).
	Mismas medidas que en nivel amarillo y naranja
	Prohibidos trabajos en solitario
	Se limitarán actividades durante las franjas de temperaturas máximas
	Se aplazarán trabajos en alturas, PEMP, andamios de fachada, tareas con consumos metabólicos altos/muy altos.

## Golpe de calor

El golpe de calor es uno de los daños más perjudiciales, y se caracteriza por una pérdida de capacidad de sudoración.

Sus principales síntomas son:

- Temperatura corporal elevada
- Pulso y respiración acelerados
- Debilidad, mareo, náuseas



En caso de observar alguno de estos síntomas, se deberá seguir el Protocolo **PAS**:

**PROTEGER, AVISAR Y SOCORRER**

Llama al **112!!**

### PUEDES PADECER AGOTAMIENTO POR CALOR

- ✓ Dolor de cabeza
- ✓ Náuseas
- ✓ Mareo
- ✓ Vómitos
- ✓ Cansancio
- ✓ Sudoración
- ✓ Piel fría, pálida, húmeda
- ✓ Pulso rápido y débil
- ✓ Fiebre MENOR a 40°C

#### --- CÓMO ACTUAR: ---

- + Bebe agua a sorbitos + Ve a un lugar fresco
- + Aflojate la ropa + Aplica paños húmedos
- + Busca atención sanitaria de inmediato si:
  - Tienes enfermedades crónicas
  - Tienes vómitos
  - Tus síntomas empeoran o
  - duran +1 hora

### PUEDES PADECER INSOLACIÓN O GOLPE DE CALOR

- ✓ Puede no haber sudoración
- ✓ Piel caliente y enrojecida
- ✓ Respiración y pulso acelerado y fuerte
- ✓ Fiebre MAYOR a 40°C
- ✓ Puede haber convulsiones, alucinaciones, irritabilidad o cambios del comportamiento y alteración nivel de conciencia o desmayo

#### --- CÓMO ACTUAR: ---

- Es una urgencia vital: **¡LLAMA INMEDIATAMENTE AL 112!**
- + Mientras llega la ayuda, lleva a la persona a un lugar fresco
- + Ayuda a bajar la temperatura con paños fríos o dándole un baño con agua fría
- + No le des nada de beber

Se prestará atención a colectivos sensibles, tales como:

- Embarazadas
- Con autonomía limitada
- Algunos tratamientos farmacológicos
- Consumo de alcohol y drogas
- Deportistas y personas que trabajan al aire libre en las horas centrales del día
- Viviendas difíciles de refrigerar
- Entornos muy urbanizados
- Enfermedades crónicas (cardiovasculares, respiratorias, obesidad, diabetes, etc.)
- Personas que viven solas o en condiciones desfavorables
- 4 Lactantes y menores de 4 años
- +65 Mayores de 65 años

## Medidas preventivas



Come sano y con poca grasa, evitando las comidas calientes. Lo más adecuado es alimentarse con ensaladas, frutas o verduras



Evita las horas de más calor, entre las 12:00 y las 17:30. Durante estas horas, no realices esfuerzos físicos importantes



Realiza pausas frecuentes, cada 2h, en lugares refrigerados. Por ejemplo, el coche de empresa con aire acondicionado. ¡Aprovecha para beber agua!



Toma agua cada 20-30 minutos, antes de sentir sed y sin que el agua esté muy fría. Es recomendable tomar bebidas isotónicas



Utiliza ropa ligera, de colores claros y transpirable. Los cascos y gorras protegen del sol



Al llegar a casa, dúchate para refrescarte. Es importante que repongas las sales perdidas al sudar



Inicia tu proceso de aclimatación al calor: adapta tu tiempo de exposición e intensidad de trabajo progresivamente en las horas más calurosas.



Protege tu piel del sol aplicando crema solar



Ve siempre acompañado de un compañero, ¡no realices trabajos en solitario! Este podrá ayudarte en caso de encontrarte mal



Duerme las horas suficientes para ir bien descansado al trabajo.