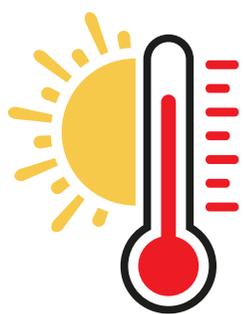




Trabajar en épocas de altas temperaturas: Consejos de prevención y salud

Recomendaciones basadas en el dossier "**Criterios para el trabajo al aire libre en épocas de altas temperaturas**" del Instituto Valenciano de Seguridad y Salud en el Trabajo (INVASSAT).



Importancia de la prevención

Con la llegada del verano, las altas temperaturas son una preocupación para la salud y seguridad de los trabajadores, especialmente aquellos que trabajan al aire libre.



Riesgos de la exposición al calor

La exposición prolongada al calor puede causar graves alteraciones en el cuerpo, que necesita mantener una temperatura constante de aproximadamente 37°C para funcionar correctamente.

Factores de riesgo

Los factores de riesgo incluyen la temperatura del aire, la humedad relativa y la radiación solar UV.

Factores clave para la prevención:

Individuales:

- Edad
- Estado de salud
- Aclimatación
- Ropa utilizada

Colectivos:

- Organización del trabajo
- Condiciones laborales

Medidas Preventivas



Monitoreo de condiciones meteorológicas

Verificar temperatura, humedad e índice UV diariamente a través de fuentes confiables como AEMET.



Ajuste de horarios de trabajo

Limitar actividades físicas intensas y reorganizar horarios para evitar las horas de mayor calor.



Hidratación y pausas

Asegurar suministro constante de agua fresca y establecer pausas frecuentes en áreas frescas o sombreadas.



Ropa adecuada y protección solar

Proporcionar ropa ligera y adecuada, sombreros, gafas de sol y protector solar de alto factor de protección.



Vigilancia de la salud

Realizar controles de salud para identificar trabajadores vulnerables y asegurar aclimatación al calor.