

# ESTRÉS



# TÉRMICO

Lo sufrimos cuando encontramos **un foco de calor** (trabajo en exterior por calor, en interior con un horno, etc.) o **un foco de frío** (trabajo en el exterior por temperaturas frías, cámaras de congelación...) Se considera que el rango de temperaturas de confort oscila entre 17-27°C, en trabajos sedentarios y entre 14-25°C para trabajos con actividad física.

## ESTRÉS TÉRMICO POR CALOR

- Es la carga neta de calor a la que están expuestos trabajadores/as por la combinación de:
  - Condiciones ambientales del lugar de trabajo
  - Temperatura del aire
  - Humedad relativa
  - Exposición a radiación
  - Actividad física que realizan
  - Tiempo de exposición
  - Ropa de Trabajo y uso de determinados EPI (emisividad y radiación de la misma).

## RIESGOS RELACIONADOS CON EL CALOR

RIESGOS	SÍNTOMAS	¿QUÉ HACER?
<b>QUEMADURAS Y ERUPCIÓN CUTÁNEA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enrojecimiento.</li> <li>Escozor/picores.</li> <li>Puede infectarse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retirarse del sol.</li> <li>Aplicar crema de protección de la radiación solar.</li> </ul>
<b>CALAMBRES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espasmos (movimiento involuntario de los músculos).</li> <li>Dolor muscular en brazos, piernas y abdomen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Parar la actividad.</li> <li>Descansar en lugar fresco.</li> <li>Evitar una larga actividad física durante horas.</li> <li>Beber agua, zumo, bebidas isotónicas.</li> </ul>
<b>AGOTAMIENTO POR CALOR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Debilidad y Fatiga.</li> <li>Mareo y dolor de cabeza.</li> <li>Náuseas.</li> <li>Taquicardia.</li> <li>Desmayo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Descansar en lugar fresco.</li> <li>Tumbarlo y abanicar.</li> <li>Aflojar la ropa.</li> <li>Beber agua, zumo, bebidas isotónicas.</li> </ul>
<b>GOLPE POR CALOR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Incremento de temperatura interna a+ 40°C.</li> <li>Taquicardia.</li> <li>Tensión arterial alta.</li> <li>Piel caliente, sin sudoración.</li> <li>Dolor de cabeza.</li> <li>Confusión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retirar del calor al afectado/a.</li> <li>Tumbarlo y enfriar el cuerpo con paños fríos o ducha fría.</li> </ul> <p>¡LLAMAR AL 112!</p>

## ESTRÉS TÉRMICO POR FRÍO

- Es la carga térmica negativa (pérdida de calor excesiva) a la que está expuesto el trabajador/a y resulta de combinar factores físicos y climáticos, que afectan al intercambio de calor: actividad física, condiciones ambientales y ropa de trabajo.
- Puede presentarse a temperaturas justo por debajo de la zona de confort, especialmente en el trabajo sedentario y en el resto de trabajos, actividad física es un factor a tener en cuenta
- La sensación de frío aumenta con el viento y la humedad.

## EFECTOS DEL FRÍO

<b>SENSACIÓN TÉRMICA/DOLOR</b> ↑ Sensación de frío Disconfort Dolor	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alrededor de 20°C podemos tener molestias</li> <li>El malestar aumenta a medida que se pierde gradualmente mucho calor que llega incluso a producir dolor.</li> </ul>
<b>CAPACIDAD DE TRABAJO</b> ↓ Capacidad física Capacidad cognitiva Capacidad psicomotriz	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pérdida de destreza manual.</li> <li>Pérdida de destreza mental.</li> <li>Dificultad al caminar.</li> <li>Sensación de agotamiento.</li> </ul>
<b>SALUD</b> ↑ Efectos respiratorios Efectos cardiovasculares Lesiones por frío	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inhalar aire muy frío causa irritación, reacción inflamatoria, bronco-espasmos.</li> <li>Molestias y dolor en personas con angina de pecho.</li> <li>Trastornos musculoesqueléticos.</li> <li>Hipotermia o congelación.</li> </ul>
↑ <b>OTROS EFECTOS DEL FRÍO</b> Caídas y resbalones Según el tipo de actividad y la ropa, las personas pueden experimentar molestias por frío a temperaturas alrededor de los 20 grados	

<http://madrid.ugt.org/salud-laboral>  
<https://www.facebook.com/saludlaboralugtmadrid>

