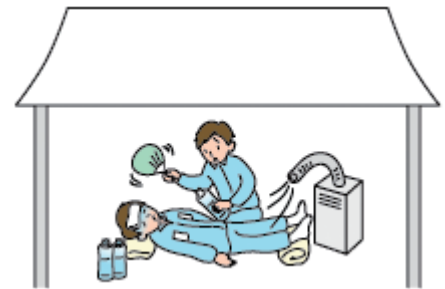


Puntos en común para “Medidas contra el golpe de calor”

Claves para la seguridad e higiene

1. Acerca de las medidas contra el golpe de calor

Trabajar en lugares calurosos puede provocar un golpe de calor, y 28 personas en Japón murieron en 2018 a causa del golpe de calor en el trabajo. Aquí explicaremos en detalle sobre las medidas contra el golpe de calor.



(1) Ambientes propensos para el golpe de calor

Es peligroso trabajar al aire libre en verano o en interiores con poca ventilación.

(2) Puntos a tener en cuenta para prevenir el golpe de calor

- Cuando hace calor, bebamos agua y consumamos sal aún si no se tiene sed, y tomemos descansos regulares en un lugar fresco. También es importante vestirse con indumentaria fresca.
- Dependiendo de la condición física de ese día y la existencia de enfermedades crónicas, puede ser mayor la probabilidad de sufrir un golpe de calor. Informe a su supervisor sobre su enfermedad crónica y condición física.

(3) Si usted o un colega sufre un golpe de calor

<Severidad grado 1> (Transpiración abundante, mareos, dolores musculares, etc.)

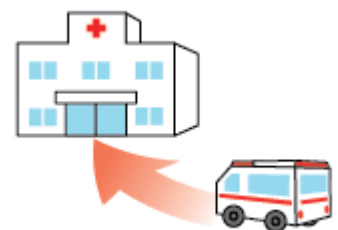
Beba agua e ingiera sal en un lugar fresco. Debe estar acompañado y si no se recupera, vaya al hospital.

<Severidad grado 2> (dolor de cabeza, malestar, embotamiento, náuseas, desgano, etc.)

Vaya rápidamente al hospital.

<Severidad grado 3> (pérdida de consciencia, respuestas incoherentes, calambres, cuerpo caliente, etc.)

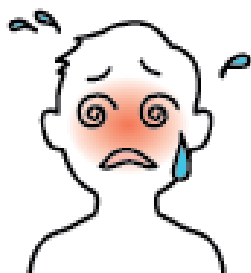
Llame inmediatamente una ambulancia.



Puntos en común para “Medidas contra el golpe de calor”

2. Severidad y medidas contra el golpe de calor

Severidad grado 1



Entumecimiento en las extremidades

Mareos, vértigo al ponerse de pie

Calambre muscular (con dolor)

Transpiración abundante

Tome un descanso en un lugar fresco. Ingiera agua fresca y sal. Debe estar acompañado y si no se mejora debe ir al hospital.



Severidad grado 2



Malestar, embotamiento

Fuerte dolor de cabeza (cefalea)

Náusea, vómito

Desgano general (malestar)

Sensación extraña de la consciencia

Vaya pronto al hospital.



Severidad grado 3



Pérdida de consciencia

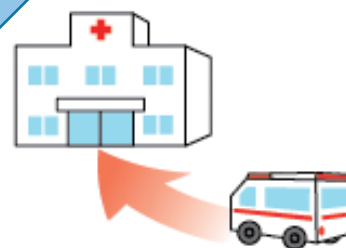
Retorcimiento del cuerpo (convulsiones)

Respuestas extrañas al hablarle

No puede caminar / correr derecho

Cuerpo caliente

Llamemos a una ambulancia y llevemos al hospital más cercano.



Puntos en común para “Medidas contra el golpe de calor”

3. Factores que provocan el golpe de calor (especialmente en los lugares de trabajo)

<Factores ambientales>

- Temperatura alta
- Humedad alta
- Calor radiante fuerte
- No hay viento, o es débil, o es caliente

<Factores de trabajo>

- Trabajo con fuerte carga física
- Poco tiempo de descanso
- Trabajo en solitario

<Factores de vestimenta>

- Poco aireado y permeable a la humedad
- Alto mantenimiento de humedad y absorción del calor
- Uso de equipo de protección

<Factores de tiempo>

- Época de ascenso rápido de calor al terminar la temporada de lluvias
- Varios días desde el comienzo del trabajo bajo calor
- Carga térmica por tiempo prolongado

<Factores del cuerpo humano>

- No acostumbrado al calor
- Reposición insuficiente de agua y sal
- Diarrea / deshidratación
- Tener alguna enfermedad crónica (presión arterial alta, enfermedad cardíaca, diabetes, enfermedad renal, enfermedad de la piel, enfermedad psiquiátrica, etc.)
- Tomar medicamentos que actúan sobre el sistema nervioso autónomo.
- Obesidad / falta de ejercicio
- Mala condición física (falta de sueño, resaca, resfriado, fiebre, etc.)
- Debilidad corporal
- No tomar el desayuno
- Ser una persona de edad avanzada

4. Contramedidas para el golpe de calor

<Gestión del entorno laboral>

(1) ¿Qué es el valor TGBH (temperatura del globo y bulbo húmedo)?

Es el índice de calor propuesto con el propósito de prevenir el golpe de calor. Además de la temperatura ambiente, incluye factores de "humedad", "calor de radiación" y "velocidad del viento".

(2) Comprobación de TGBH (índice de calor)

- Se miden los valores de TGBH para prevenir el golpe de calor. Un valor de TGBH de 28°C a 31°C se considera "precaución estricta", y un valor de TGBH de 31°C o superior se considera "peligroso".



Medidor del índice TGBH tipo instalación fija



Medidor del índice TGBH tipo portátil

Un ejemplo de medidas para la reducción de la TGBH (reducción de TGBH por enfriador por aire húmedo)



(3) Uso de lugares de descanso y similares

- Utilicemos lugares de descanso con aire acondicionado, lugares de descanso frescos con sombra, baño de inmersión frío, ducha, etc., cercanos al lugar de trabajo.
- Preparemos y usemos artículos y equipos que puedan enfriar el cuerpo adecuadamente, como hielo, toallas húmedas frías y ventiladores, cerca del lugar de trabajo.
- Preparemos agua potable y demás en el área de trabajo para poder reponer fácilmente agua y sal en cualquier momento para mantenernos hidratados.

Medidas prácticas en el sitio (instalaciones en el área de descanso)



<Gestión del trabajo>

(1) Acortar los tiempos de trabajo

- Aseguremos en tomar correctamente las paradas y los descanso en el trabajo.

Asimismo, para trabajos continuos en lugares calurosos como los trabajos bajo el sol abrasador, consultemos con el responsable y tratemos de acortar el tiempo de trabajo.

(2) Aclimatación al calor

- El calor repentino es peligroso. Tratemos de acostumbrar gradualmente el cuerpo al calor.

(3) Ingesta de agua y sal

- Independientemente de si se tiene algún síntoma subjetivo, tomemos agua y sal regularmente antes, durante y después del trabajo.

Medidas prácticas en el sitio (ingesta de agua y sal)



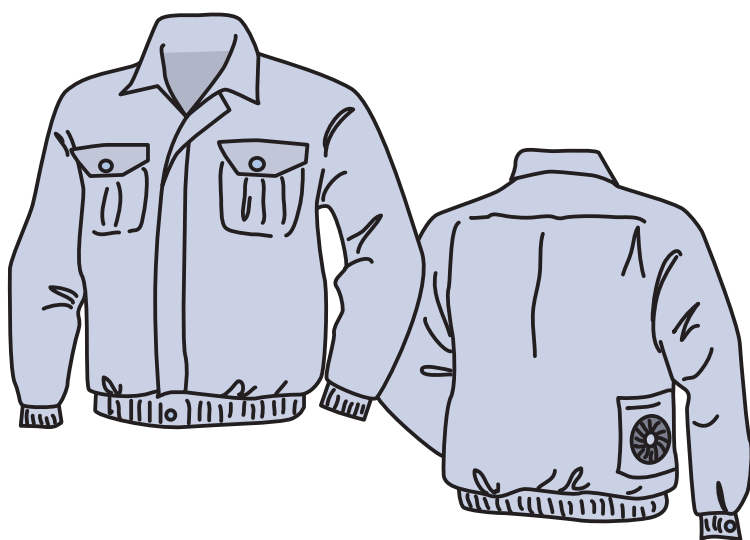
Provisión de máquinas de hielo y ciruelas japonesas saladas y similares



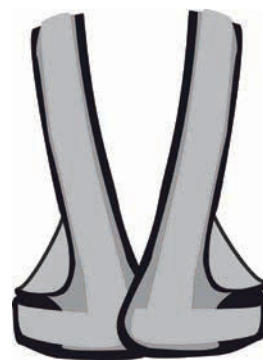
Preparación de bebida isotónica (en polvo) y agua helada

(4) Indumentarias y demás

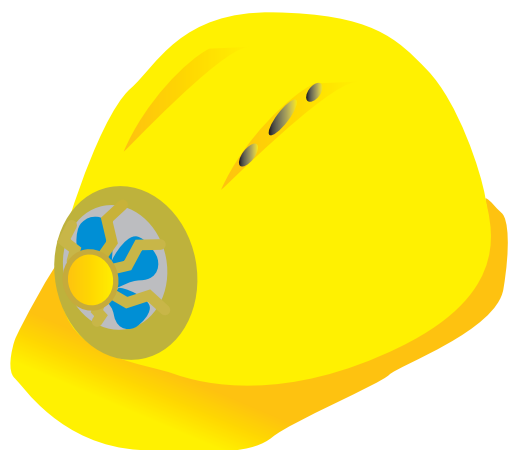
- Usemos ropa de trabajo con buena ventilación. Además, usemos ropa de trabajo que tenga función de ventilación y un chaleco refrescante.
- Bajo el sol directo, usemos cascos de protección con buena ventilación (casco refrescante, aletas contra el calor, etc.).



(chaqueta refrescante)



(chaleco refrescante)



(casco refrescante)



(Capucha contra el calor)

<Gestión de la salud>

(1) Medidas en base a los resultados de exámenes de salud

Entre las enfermedades que pueden influir en el desarrollo del golpe de calor están la diabetes, hipertensión, enfermedades cardíacas, insuficiencia renal, trastornos psiquiátricos y neurológicos y una amplia gama de trastornos de la piel.

- Consultas médicas para chequeo de salud
 - Hagamos exámenes de salud en forma regular.
 - Si se diagnostica anomalías en el examen de salud, sigamos las instrucciones del médico o la empresa.

(2) Gestión de la salud diaria y similares

- La falta de sueño, la mala condición física, beber alcohol el día anterior, el acto de no desayunar, fiebre por enfermedad, deshidratación por diarrea, etc. pueden afectar en la manifestación del golpe de calor. Tengamos cuidado.
- Si está en tratamiento de una enfermedad que puede afectar la manifestación del golpe de calor, informemos a la empresa sobre la enfermedad de la que se está tratando.
- Avisemos a quienes nos rodean si tenemos alguno de los siguientes síntomas:
 - Cuando la frecuencia cardíaca supera los 120.
 - Cuando la temperatura corporal no vuelve a la temperatura previa del inicio del trabajo en el tiempo de descanso.
 - Cuando aparecen síntomas como fatiga repentina e intensa, náuseas, mareos y pérdida del conocimiento

