

# cuando calienta el sol aquí en la pega

Este verano se esperan temperaturas más altas que nunca, y esto es peligroso para la salud de las personas.

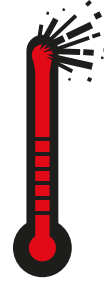
**achs** seguro laboral



Un **golpe de calor**, también llamado **hipertermia**, es una emergencia médica grave que ocurre cuando el cuerpo se sobrecalienta.

Esto ocurre cuando la temperatura corporal sobrepasa los **40,6** grados centígrados.

Si una persona colapsa por exceso de calor, podría experimentar problemas en órganos o músculos, insuficiencias renales o complicaciones cardíacas, entre otros daños permanentes, e incluso la muerte.



## Un golpe de calor es una amenaza peligrosa...

—puede tener consecuencias graves y duraderas—

...pero se puede predecir y prevenir.

### ¿Cómo?

Con un plan de acción contra las olas de calor, que prepare y planifique la respuesta frente a esta amenaza, y que consiste en:



## A HACER LAS COSAS DE FORMA DIFERENTE

### Adapta los puestos de trabajo

- **Evalúa la adaptación técnica de los puestos de trabajo**, considerando -por ejemplo- la instalación de ventiladores o toldos, o la climatización de los espacios cuando sea posible.
- **Garantiza el uso de ayudas mecánicas** para tareas de manipulación que requieren alta demanda física.
- **Instala fuentes de agua potable fresca cerca de las estaciones de trabajo.** La temperatura del agua debe ser menor a 14°C, y ésta debe estar en cantidad suficiente (al menos 2 litros por persona).
- **Proporciona áreas de descanso con climatización o crea áreas de sombra** con la ventilación adecuada para los trabajadores.



### Organiza el trabajo

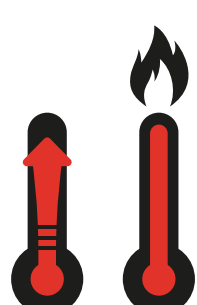


- **Limita los tiempos de exposición de los trabajadores al sol directo.** Rota los puestos de mayor exposición solar directa, en que sea posible, con otros puestos de menor exposición.
- **Adapta los horarios de trabajo.** Planifica las tareas más pesadas en las horas de menos calor.
- **Aumenta la frecuencia de las pausas de descanso.** Es preferible realizar ciclos breves y frecuentes de trabajo-descanso que períodos largos de trabajo-descanso.
- **Modifica o mecaniza tareas con alto requerimiento físico.**
- **Evita los trabajos en solitario.** Opta por el trabajo en equipo para facilitar la supervisión mutua de los trabajadores. Si estos son capaces de retirarse o de sacar a sus compañeros de un ambiente de calor en las primeras etapas, se puede evitar un problema más grave.
- **Permite a los trabajadores adaptar su ritmo de trabajo.**
- **Limita o aplaza las tareas que impliquen ejercicio físico.** Evita, o al menos reduce, el esfuerzo físico durante las horas más calurosas del día, acotando las tareas pesadas que requieran un gasto energético elevado.



## B INFORMARSE MÁS

### Identifica los peligros



- **En el puesto de trabajo o la tarea a ejecutar** (trabajo físico, duración de las tareas, trabajo al exterior)
- **En la organización del trabajo** (horarios de trabajo, tiempos de descanso, rotación de trabajadores)
- **En las instalaciones** (climatización, ventilación, acceso a zonas de sombra)



El riesgo se compone por factores climáticos (altas temperaturas, exposición directa al sol) y factores relacionados con el tipo de tarea (trabajo físico intenso, pausas)

### Mantente atento a los pronósticos de alerta

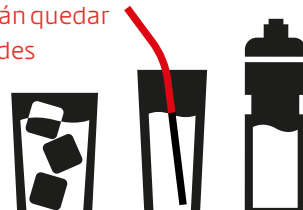
- **Consulta periódicamente, durante el verano, el pronóstico meteorológico** para conocer el nivel de alerta regional y adoptar las medidas de prevención.



- **Activa los planes especiales definidos** en caso de ola de calor, eventos de altas temperaturas y altas temperaturas extremas.
- Las alertas se publican en la web de la dirección meteorológica de Chile.

### Comunica los planes de acción a tus equipos

El plan de acción definido debe ser conocido por toda la organización, mediante procesos de difusión que cuenten con registro de todos los participantes. Éstos deberán quedar a disposición de las entidades fiscalizadoras.



Se debe capacitar a las y los trabajadores:

- **Sobre los riesgos de la exposición a calor** (deshidratación, insolación, etc.)
- **Sobre las medidas preventivas** (colectivas e individuales) y primeros auxilios.
- **Sintomatología asociada a efectos del calor** en el organismo, para que sean capaces de identificarla.
- **Sobre medidas individuales o de estilo de vida** para reducir los riesgos relacionados con el calor.



El calor excesivo es un peligro para la salud de las personas, y es tarea de las organizaciones predecirlos y prevenirlos.

cuando calienta el sol aquí en la pega



**achs** seguro laboral