

# PLAN DE ACCIÓN EN LA OBRA



Adecuar zonas con sombra y locales climatizados



En lo posible, adaptar los horarios de trabajo



Informar a los trabajadores/as sobre estos riesgos y su prevención



Garantizar una vigilancia de la salud periódica y específica



Planificar medidas de emergencia

## FRENTE A LAS RADIACIONES SOLARES

- Disponer de cremas con fotoprotección.
- Atender a la predicción UVA y evitar la exposición a mediodía, cuando la intensidad es mayor.

**Los rayos UVA tienen efectos acumulativos. Cuanto más tiempo de exposición, mayor sensibilidad a sus efectos.**

## FRENTE AL CALOR

- Planificar un periodo de aclimatación para aumentar la tolerancia al calor
- Facilitar medios para reducir la carga física del trabajo
- Limitar el trabajo más intenso durante las horas centrales del día
- Garantizar el suministro de agua
- Favorecer el trabajo en equipo

**El riesgo se agrava cuando el calor llega de forma repentina, sin tiempo para adaptarse.**

**¿QUÉ EFECTOS PRODUCE LA EXPOSICIÓN a estos agentes en la salud?**

### CALOR

- Deshidratación
- Erupciones cutáneas
- Calambres por calor
- Síncopes
- Golpe de calor

### RADIACIONES SOLARES

#### SOBRE LA PIEL

- Quemaduras solares (eritema)
- Carcinomas cutáneos
- Melanoma maligno

#### SOBRE LOS OJOS

- Fotoqueratitis
- Fotoconjuntivitis
- Cataratas

**El golpe de calor es una urgencia médica que puede ser mortal. Requiere asistencia inmediata.**

# Planifica el verano, también en el trabajo

Un elevado porcentaje de las personas que trabajan en construcción desarrolla la mayor parte de su jornada habitual en el exterior, expuestos a altas temperaturas y radiaciones solares.

Descubre este y otros recursos en: [www.lineaprevencion.com](http://www.lineaprevencion.com)



## Toma estas MEDIDAS

- **Hidrátate** con frecuencia (aunque no sientas sed).
- Utiliza **crema fotoprotectora**, también en días nublados. Repite su aplicación cada cierto tiempo, especialmente en caso de sudoración intensa.
- Utiliza prendas frescas, que cubran el cuerpo y la cabeza.
- Evita las comidas grasientas y copiosas.
- Evita el consumo de alcohol, drogas y cafeína.
- Procura ir al trabajo bien descansado.
- **Informa al servicio médico** sobre enfermedades y consumo de medicamentos. Consulta al dermatólogo si observas lesiones en la piel.
- **Avisa**, cuanto antes, si aprecias algún síntoma de malestar relacionado con el calor.