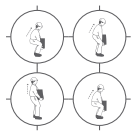


Ergonomía en el sector de la construcción

Estrés térmico por calor

Carga de calor que los trabajadores reciben y acumulan en su cuerpo que puede causar diversos efectos patológicos



Ergonomía en el sector de la construcción

Estrés térmico por calor

Problema ergonómico



Agotamiento



Estrés térmico

Recomendaciones de mejora



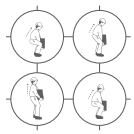
Formación en:

- * Riesgos.
- * Primeros síntomas y cómo actuar.



Aclimatación

- * Usar EPI con sistemas de ventilación, calzado ligero y transpirable.



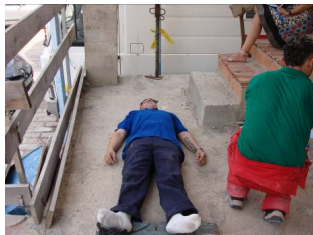
Ergonomía en el sector de la construcción

Estrés térmico por calor

Problema ergonómico



Insolación



Alteraciones sistémicas

* Golpe de calor, síncope, deshidratación.



Alteraciones cutáneas

* Erupciones, cáncer de piel.

Recomendaciones de mejora



Pausas a la sombra

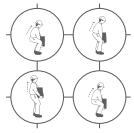


Proporcionar bebidas frescas e isotónicas



Ropa de trabajo adecuada:

- * Tejidos de algodón, colores claros.
- * Uso de cremas solares protectoras.



Problema ergonómico



Alteraciones psíquicas

- * Fátiga crónica, pérdida de control emocional.

Recomendaciones de mejora



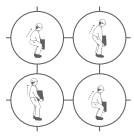
Planificación de las tareas

- * Realizar las tareas más pesadas al principio o final de la jornada.

Recomendaciones generales



- * Evitar el consumo de comidas copiosas.
- * Evitar el consumo de bebidas con cafeína.
- * Rotación de tareas.
- * Vehículos con sistemas de aire acondicionado.



El golpe de calor. ¿Cómo actuar?



1. Alejar al trabajador del calor.



2. Aflojar la ropa.



3. Enfriar con paños mojados.



4. Abanicar.



5. Aplicar hielo en cuello, axilas e ingles.



6. Avisar al servicio de urgencias.

¡Una intervención rápida puede salvar la vida del trabajador!