

GUÍA **PROTÉGETE DE** **T** **LAS ALTAS** **EMPERA** **TURAS**

La prevención de riesgos laborales es crucial para las y los trabajadores autónomos, especialmente ante fenómenos meteorológicos adversos como las altas temperaturas. Esta guía ofrece información clara y accesible sobre cómo identificar riesgos, aplicar medidas preventivas, manejar el estrés y actuar en caso de emergencias.



IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS

Las altas temperaturas pueden causar **deshidratación, agotamiento por calor y golpes de calor**. Es esencial estar consciente de los síntomas y factores de riesgo, que incluyen:

- Exposición directa al sol durante largas horas.
- Realización de trabajos físicos intensos.
- Uso de ropa y equipos inadecuados.
- Falta de acceso a agua potable.

Algunos ejemplos de trabajos autónomos afectados

- Trabajadoras/es de la construcción al aire libre.
- Jardineras/os y paisajistas.
- Vendedoras/es ambulantes.
- Mensajeras/os y repartidoras.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Pautas Alimentarias

- Beber agua fresca cada 15-20 minutos, sin esperar a tener sed.
- Evitar bebidas con cafeína, azucaradas o alcohólicas.
- Consumir alimentos ligeros como ensaladas, frutas y zumos.

Ropa adecuada

- Usar ropa clara, ancha y transpirable.
- Proteger la piel expuesta con protector solar.
- Usar sombreros o gorras de tejido transpirable.

Organización del trabajo

- Planificar descansos en áreas sombreadas.
- Adaptar los horarios de trabajo a las horas de menor exposición al sol.
- Evitar trabajar sin el apoyo de otra persona durante alertas de calor.



Ergonomía

- Procura adoptar posturas adecuadas en tu trabajo evitando realizar sobreesfuerzos.
- Organiza o diseña lugares de trabajo con el mayor confort posible donde vayas a realizar la tarea; ventilación y luz adecuada.

Consejos prácticos

- Utilizar herramientas y equipos diseñados para reducir el esfuerzo físico.
- Alternar tareas pesadas con tareas más ligeras.
- Mantener una postura adecuada y evitar movimientos repetitivos.

Gestión del estrés

- El estrés puede aumentar los riesgos asociados a las altas temperaturas.



Estrategias de gestión

- Realizar pausas frecuentes.
- Utilizar técnicas de relajación como respiración profunda y estiramientos.
- Mantener una buena comunicación con compañeras/os y supervisoras/es:
 - **Si trabajas como contrata,** asegúrate estar incluido dentro de la coordinación de actividades empresariales.
 - **Si existen recursos preventivos,** delegados de prevención, equipos de seguridad etc. donde vayas a trabajar, asegúrate de que sepan dónde vas a desarrollar los trabajos contratados para su vigilancia.

Primeros auxilios

- Conocer los primeros auxilios básicos es crucial en caso de emergencias relacionadas con el calor.



¿QUÉ EFECTOS SE PUEDEN PRODUCIR POR UN GOLPE DE CALOR?

Síncope o agotamiento por calor; los mareos, bajadas de tensión o reducción de habilidades, fatiga, palidez, pérdida de conciencia o desmayo son signos de alarma de sobrecarga térmica. Normalmente se produce en trabajadoras/es no aclimatados al principio de la exposición al calor.

¡REPOSA!

Deshidratación y pérdida de electrolitos; si no estás bien hidratado comenzarán problemas gastrointestinales y calambres musculares.

¡BEBE AGUA!

Golpe de calor; si empiezas a tener mucho calor, y temblores puedes sufrir hipertermia (aumento de la temperatura interna por encima de la habitual). Se caracteriza por un incremento elevado de la temperatura interna por encima de 40,5 °C, y la piel caliente y seca debido a que no se produce sudoración.

¡PIDE AUXILIO!



EN CASO DE GOLPE DE CALOR

- Trasládate a un lugar fresco y a la sombra.
- Aplicate compresas frías en el cuello, axilas y muñecas.
- Bebe agua fresca, en pequeños sorbos.
- Pide auxilio o llama a los servicios de emergencia si los síntomas son graves.

ESTADOS DE ALERTA Y MEDIDAS A TOMAR

La Agencia Estatal de Meteorología (AEMET) emite avisos de fenómenos meteorológicos adversos clasificados en **tres niveles de alerta: amarillo, naranja y rojo**. Cada nivel requiere diferentes medidas de precaución.



NIVEL AMARILLO. PELIGRO BAJO

Recomendación: estate atento.

- Mantente informado de la predicción meteorológica más actualizada.
- Ten cuidado especial en trabajos exteriores. Si tienes problemas de alcoholismo, hipertensión, obesidad, tomas medicamentos... Sigue los consejos de tu médico.

NIVEL NARANJA. PELIGRO IMPORTANTE.

Recomendación: estate preparado.

- Toma precauciones adicionales y mantente informado de la predicción meteorológica.
- Evita trabajar solo.
- Prioriza los trabajos en interiores o a la sombra.
- Aumenta la frecuencia de descansos en áreas frescas.
- Bebe agua con mucha frecuencia.
- Planifica la adaptación de las condiciones de trabajo, incluida la reducción o modificación de la jornada laboral.

NIVEL ROJO. PELIGRO EXTRAORDINARIO

Recomendación: actúa.

- Toma medidas preventivas según las indicaciones de las autoridades.
- No viajes salvo que sea estrictamente necesario.
- Detenga el trabajo en exteriores y realice solo tareas en interiores o a la sombra.
- Asegúrate de que las máquinas con cabinas climatizadas funcionen adecuadamente; priorice su uso en horarios de menor exposición.

CONTACTOS ÚTILES

Emergencias: 112.

Información Meteorológica: Agencia Estatal de Meteorología (AEMET).

Salud y Seguridad Laboral: Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), UATAE.

TE ASESORAMOS EN:



Únete a nuestro canal de Telegram y recibe información sobre ayudas y subvenciones:

<https://t.me/+UHQ7AgYJ7uhhNTM0>



tradecyl@tradecyl.es



www.tradecyl.es



600 576 926



tradecyl



Tradecyl

