



Salud y Seguridad

El verano ya está aquí...

Medidas de prevención del riesgo por estrés térmico por calor y la exposición a radiaciones solares.

En estas fechas en Madrid nos podemos encontrar con elevadas temperaturas, lo que puede producir problemas de salud ya que no es extraño que tengamos que atender a pleno sol o meternos en espacios confinados sin apenas movimiento de aire. Además, la exposición a la radiación solar puede producir desde quemaduras solares a cáncer de piel, pasando por la insolación o conjuntivitis.

Cuando la capacidad del organismo para mantener la temperatura interna (37º C) se ve superada, el calor se acumula en el interior del cuerpo, pudiendo producir daños irreversibles. Si la situación persiste

podemos pasar del agotamiento al golpe de calor, llegando a peligrar nuestra vida.

Síntomas de alarma:

Tenemos que estar alerta a los síntomas que se producen, de modo que si durante la guardia o tras su finalización, notas **agotamiento físico, calambres, torpeza física o mental, piel enrojecida y dolorosa, o sudoración excesiva fuera de lugares calurosos**, has acumulado mucho calor. Informa al resto del equipo y al Charly por si precisaras asistencia médica.

Proponemos las siguientes medidas (ver tabla de la derecha) para evitar las consecuencias de trabajar a temperaturas muy elevadas.



Bibliografía y sitios Web.

Para obtener mayor información sobre este asunto:

- www.insht.es- www.madrid.es
- www.aemet.es- www.madrid.org
- NTP 922 Estrés térmico y sobrecarga. Fuente: INSHT.
- NTP 322: Valoración del riesgo de estrés térmico: índice WBGT. Fuente: INSHT.
- VV.AA.: "Índice UV solar mundial : guía práctica". Recomendación conjunta de: Organización Mundial de la Salud, Organización Meteorológica Mundial, Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente, Comisión Internacional de Protección contra la Radiación no Ionizante. OMS 200.

Medidas preventivas durante el servicio en días y horas de más calor

Al inicio del servicio

- Acudir al trabajo habiendo descansado suficientemente, alimentado e hidratado. Las comidas no deben ser copiosas.
- Seleccionar las prendas del uniforme menos calurosas. Las prendas han de quedar holgadas.
- Utilizar gafas de sol y cremas de protección solar.

Durante las tareas asistenciales

- En la medida de lo posible colocar el vehículo a la sombra. Asistir en su interior con la climatización conectada. Atender al paciente a la sombra siempre que pueda ser movilizado.
- Si no se puede desplazar al paciente y se prevé una asistencia prolongada, informar al Charly por si hay que adoptar medidas como relevos con equipos de refresco o solicitar ayuda a los equipos de Procedimientos Especiales para que nos protejan del sol colocando toldos.
- Si es posible durante este periodo de tiempo, intentar hidratarse con agua o bebidas isotónicas.

Después de la asistencia y durante el descanso

- Tiempos de recuperación adecuada.
- Hidratarse. No tomar bebidas dulces ni alcohol.
- Ingerir alimentos de fácil digestión y en pequeñas cantidades.
- Aplicarse varias veces al día la crema de protección solar en las zonas expuestas.
- Permanecer a la sombra o en la base asignada, no realizando esfuerzos físicos innecesarios.
- Refrescarse cara y manos.
- Lavarse y cambiarse de ropa las veces que sea necesario.

Al finalizar el servicio

- Ducharse y depositar la ropa sucia en los contenedores.
- Comunicar las incidencias que se hubieran producido durante la guardia y no se hubieran comunicado anteriormente.