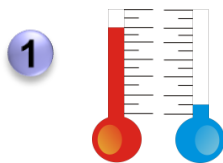


Treballs a l'exterior: Condicions climatològiques desfavorables



1 Exposició a calor o fred



2 Efectes a la salut



3 Recomanacions

Les **activitats** desenvolupades en **condicions ambientals adverses** (fred o calor intens) poden alterar els **mecanismes de termoregulació**

Les condicions ambientals adverses, bé sigui per **calor o fred**, obliguen a l'organisme a realitzar **ajustaments fisiològics** per conservar la seva temperatura dins dels límits de normalitat. Aquests ajustaments seran més o menys importants, depenent de la interacció entre:

- Les **condicions ambientals** dels llocs on es treballa (temperatura, humitat, radiació solar...)
- L'**activitat física** que es realitza (a major activitat física, majors seran els guanys de calor)
- La **roba** que es porta

Com regula el nostre cos els canvis de temperatura?

La temperatura en l'organisme s'ha de mantenir constant.

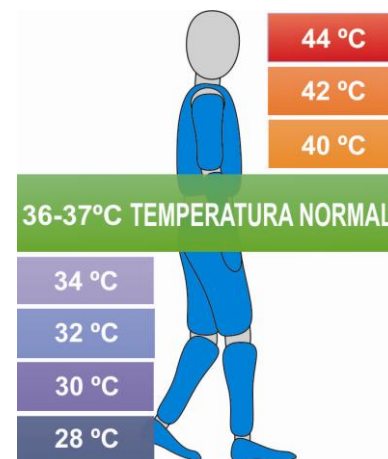
El manteniment de la temperatura interna del cos es produeix a través d'un equilibri entre els guanys i les pèrdues de calor.

• **Si la temperatura corporal augmenta**, es posen en marxa mecanismes encarregats de reduir-la: sudoració (evaporació de la calor) i vasodilatació (facilita la sortida de calor)

• **Si la temperatura corporal disminueix**, s'activen mecanismes que permeten augmentar-la: vasoconstricció (evita la pèrdua de calor) i augment involuntari de l'activitat metabòlica (calfreds i tremolors).

Desequilibri tèrmic per fred

Quan la pèrdua de calor supera els guanys



Desequilibri tèrmic per calor

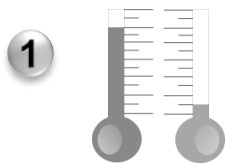
Quan el guany de calor supera les pèrdues

Equilibri tèrmic

Quan les pèrdues són iguals als guanys



Treballs a l'exterior: Condicions climatològiques desfavorables



1 Exposició a calor o fred



2 Efectes a la salut



3 Recomanacions

Quan les mesures preventives i els mecanismes termoreguladors fracassen, poden aparèixer tot un seguit de **signes d'alerta** que cal tenir presents:

Exposició intensa al calor

Signes físics:

- Esgotament per la deshidratació i la pèrdua de sal.
- Rampes que poden aparèixer després d'una intensa sudoració.
- Alteracions generals: malestar general, mal de cap, etc.
- Alteracions digestives: nàusees i vòmits.
- Alteracions cardiovasculars: desmai, pal·lidesa, palpitations...
- Alteracions neurològiques: desorientació, confusió, vertigen...

Alteracions del comportament:

- Disminució de la concentració i de l'atenció.
- Irritabilitat.
- Reducció del rendiment físic i mental.

Exposició intensa al fred

Signes físics:

- Envermelliment de la pell
- Sensació d'adormiment d'una part del cos que sol comportar dificultats de moviments
- Insensibilitat tàctil
- Entumiment/formigueig de les mans
- Èczema
- Pell resseca

Efectes crònics:

L'exposició perllongada a temperatures baixes pot produir problemes pulmonars (bronquitis crònica, pulmonies, etc.), d'oïda (otitis) o d'ulls (conjuntivitis).

Davant d'algun d'aquests signes d'alerta **atura't**.

Truqueu al Centre de Vigilància i Promoció de la Salut (**ViPS**) de referència i us assessoraran sobre què heu de fer davant d'aquests signes.

Centres ViPS de referència

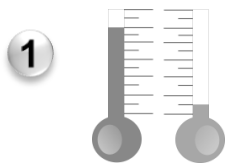


Certes persones són més propenses que altres a les condicions adverses per fred o calor.

Les persones que no estan en bones condicions físiques, pateixen alguna malaltia crònica, mantenen mals hàbits alimentaris, consumeixen determinats medicaments o no estan habituats a treballar en situacions ambientals adverses, tenen un major risc de veure's afectats per l'estrès a causa del fred i del calor.



Treballs a l'exterior: Condicions climatològiques desfavorables



1 Exposició a calor o fred



2 Efectes a la salut



3 Recomanacions

Segueix les següents **recomanacions generals** quan treballis a l'exterior

FRED INTENS

Procura realitzar les tasques a les **hores centrals del dia**

No treballeu sols per poder prestar-se ajuda en cas de problemes

Utilitza **roba adequada** en funció de les condicions climatològiques externes

Sempre que sigui possible no s'han de realitzar treballs quan les **condicions atmosfèriques** són desfavorables (fort vent, pluja)

CALOR INTENS

Radiació Solar

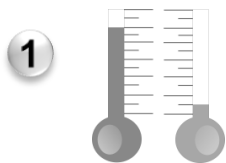
Procura realitzar les tasques a **primera hora del matí** o a **darrera hora de la tarda**. Si no és possible estableix **petites pauses en ambients frescos**, o evita l'exposició continuada

Sempre que sigui possible **treballa a l'ombra**. En cas de no ser possible utilitza **mitjans accessoris d'apantallament i posa't crema protectora** en les zones on la pell queda al descobert

Sempre que sigui possible **allunya't de les superfícies que puguin acumular o transmetre calor**



Treballs a l'exterior: Condicions climatològiques desfavorables



1 Exposició a calor o fred

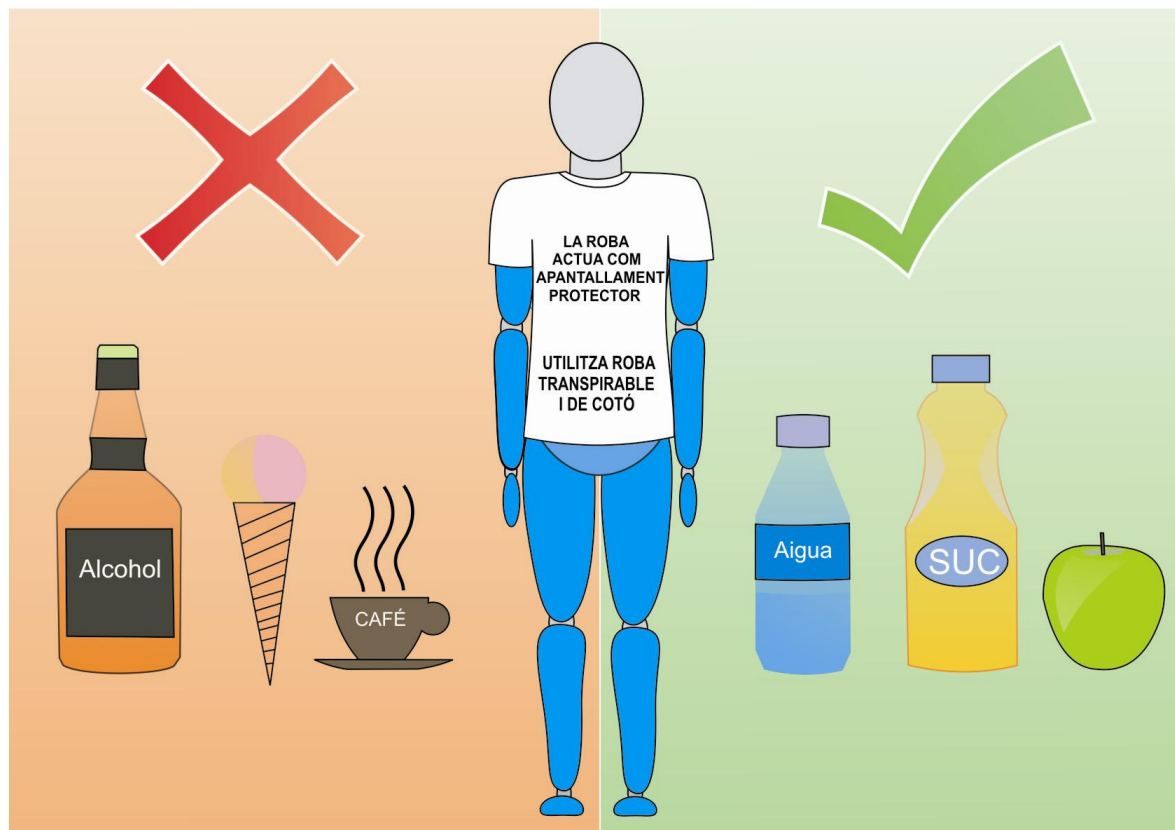


2 Efectes a la salut



3 Recomanacions

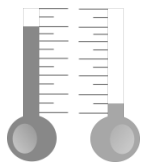
Segueix les següents **indicacions** per a la realització de treballs en **ambients calorosos**

**Recomanacions:**

- **Beu regularment aigua fresca** (no freda). No has d'esperar a tenir la sensació de set.
- **Evita prendre alcohol**, així com begudes estimulants que continguin **cafeïna**, ja que augmenta la deshidratació.
- No et despreguis de la **roba** ja que aquesta pot actuar com un **apantallament protector**.
- **Evita els aliments rics en greix** i procura seguir una dieta suau.

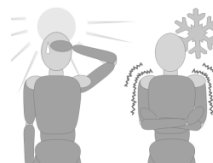
Treballs a l'exterior: Condicions climatològiques desfavorables

1



Exposició a calor o fred

2

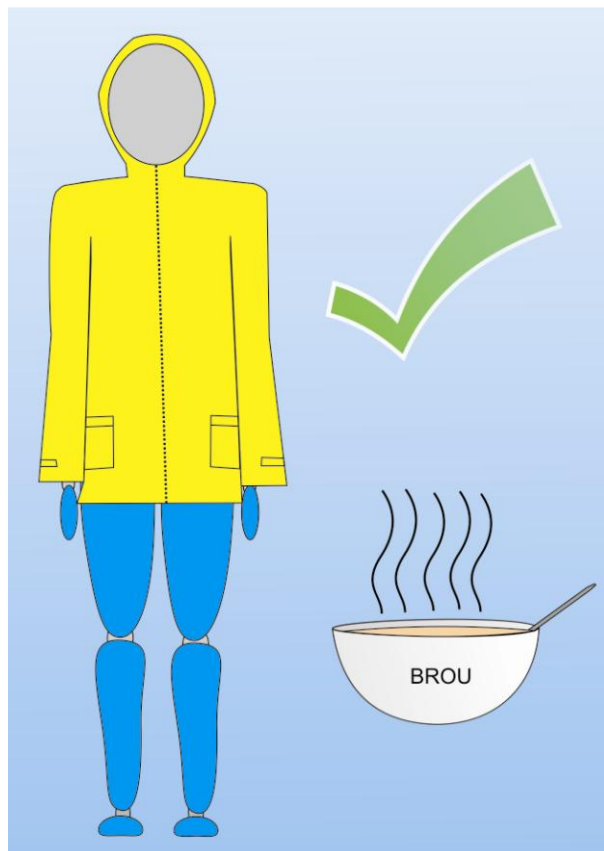


Efectes a la salut

3



Recomanacions

Segueix les següents **indicacions** per a la realització de treballs en **ambients freds****Recomanacions:**

- **Ingereix begudes i aliments calents.** S'ha de proporcionar a l'organisme la necessària aportació de calories

És important la **ingesta de líquids**. S'hauran d'incrementar la ingesta de begudes temperades, dolces, sense cafeïna i no alcohòliques amb la finalitat de compensar la pèrdua d'aigua a través dels pulmons i la pell i prevenir d'aquesta manera una possible deshidratació.

- S'haurà de fer ús de **roba adequada**, combinant diferents capes en lloc d'una sola peça amb la finalitat de generar un efecte aïllant.

- Quan les tasques siguin estàtiques o sedentàries, procura realitzar moviments que t'ajudin a **augmentar la temperatura corporal**.