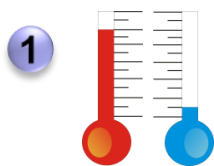
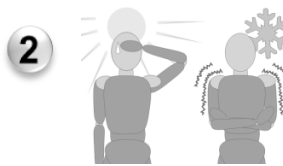


## Trabajos en el exterior: Condiciones climatológicas adversas



1 Exposición al calor o al frío



2 Efectos para la salud



3 Recomendaciones

Las **actividades** desarrolladas en **condiciones ambientales adversas** (frío o calor intensos) pueden alterar los **mecanismos de termorregulación**

Las condiciones ambientales adversas, bien sea por **calor o frío**, obligan al organismo a realizar **ajustes fisiológicos** para conservar su temperatura dentro de los límites de normalidad. Estos ajustes serán más o menos importantes dependiendo de la interacción entre:

- Las **condiciones ambientales** de los lugares donde se trabaja (temperatura, humedad, radiación solar...).
- La **actividad física** que se realiza (a mayor actividad física, mayor será la ganancia de calor).
- La **ropa** que se lleva.

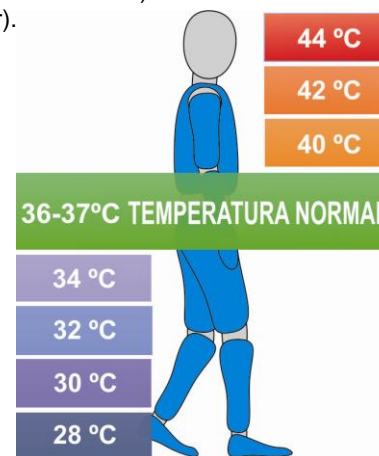
### ¿Cómo regula nuestro cuerpo los cambios de temperatura?

La temperatura en el organismo se tiene que mantener constante.

El mantenimiento de la temperatura interna del cuerpo se produce a través de un equilibrio entre la ganancia y la pérdida de calor.

• **Si la temperatura corporal aumenta**, se ponen en marcha mecanismos encargados de reducirla: sudoración (evaporación del calor) y vasodilatación (facilita la salida de calor).

• **Si la temperatura corporal disminuye**, se activan mecanismos que permiten aumentarla: vasoconstricción (evita la pérdida de calor) y aumento involuntario de la actividad metabólica (escalofríos y temblores).



#### Desequilibrio térmico por calor

Cuando la ganancia de calor supera la pérdida de calor

#### Desequilibrio térmico por frío

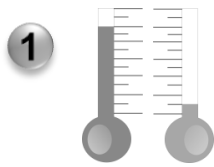
Cuando la pérdida de calor supera la ganancia de calor

#### Equilibrio térmico

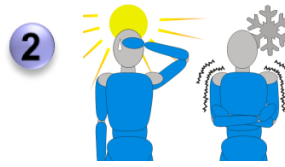
Cuando la pérdida de calor es igual a la ganancia de calor



## Trabajos en el exterior: Condiciones climatológicas adversas



1 Exposición al calor o al frío



2 Efectos para la salud



3 Recomendaciones

Cuando las medidas preventivas y los mecanismos termorreguladores fracasan, pueden aparecer toda una serie de **señales de alerta**:

### Exposición intensa al calor

#### Señales físicas:

- Agotamiento por la deshidratación y la pérdida de sal.
- Rampas que pueden aparecer después de una intensa sudoración.
- Alteraciones generales: malestar general, dolor de cabeza, etc.
- Alteraciones digestivas: náuseas y vómitos.
- Alteraciones cardiovasculares: desmayo, palidez, palpitaciones...
- Alteraciones neurológicas: desorientación, confusión, vértigo...

#### Alteraciones del comportamiento:

- Disminución de la concentración y de la atención.
- Irritabilidad.
- Reducción del rendimiento físico y mental.

### Exposición intensa al frío

#### Señales físicas:

- Enrojecimiento de la piel.
- Sensación de adormecimiento de una parte del cuerpo que suele comportar dificultades de movimiento.
- Insensibilidad táctil.
- Entumecimiento/hormigueo de las manos.
- Eccema.
- Piel reseca.

#### Efectos crónicos:

La exposición prolongada a temperaturas bajas puede producir problemas pulmonares (bronquitis crónica, pulmonías, etc.), de oído (otitis) o de ojos (conjuntivitis).

Ante alguna de estas señales de alerta, **párate**.

Llama al Centro de Vigilancia y Promoción de la Salud (VyPS) de referencia y te asesorarán sobre qué debes hacer ante estas señales.

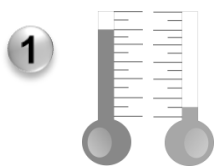
**Centros VyPS de referencia**



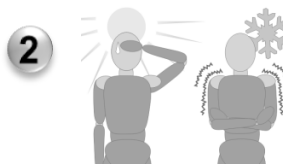
Ciertas personas son más propensas que otras a las condiciones adversas por frío o calor.

Las personas que no están en buenas condiciones físicas, que sufren alguna enfermedad crónica, que mantienen malos hábitos alimenticios, que consumen determinados medicamentos o que no están habituadas a trabajar en situaciones ambientales adversas, tienen un mayor riesgo de verse afectadas por el estrés a causa del frío y del calor.

## Trabajos en el exterior: Condiciones climatológicas adversas



1 Exposición al calor o al frío



2 Efectos para la salud



3 Recomendaciones

Sigue las siguientes **recomendaciones generales** cuando trabajes en el exterior

### FRÍO INTENSO

No trabajéis solos, para poder prestaros ayuda en caso de necesidad

Procura realizar las tareas durante las **horas centrales del día**

Utiliza **ropa adecuada** en función de las condiciones climatológicas externas

Siempre que sea posible no se deberán realizar trabajos cuando las **condiciones atmosféricas** sean desfavorables (fuerte viento, lluvia)

### CALOR INTENSO

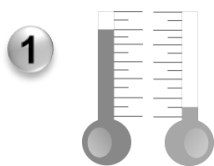
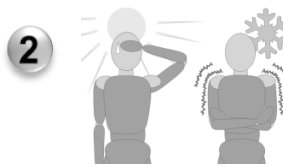
Radiación Solar

Procura realizar las tareas a **primera hora de la mañana** o a **última hora de la tarde**. Si no es posible establece **pequeñas pausas en ambientes frescos**, o evita la exposición continuada

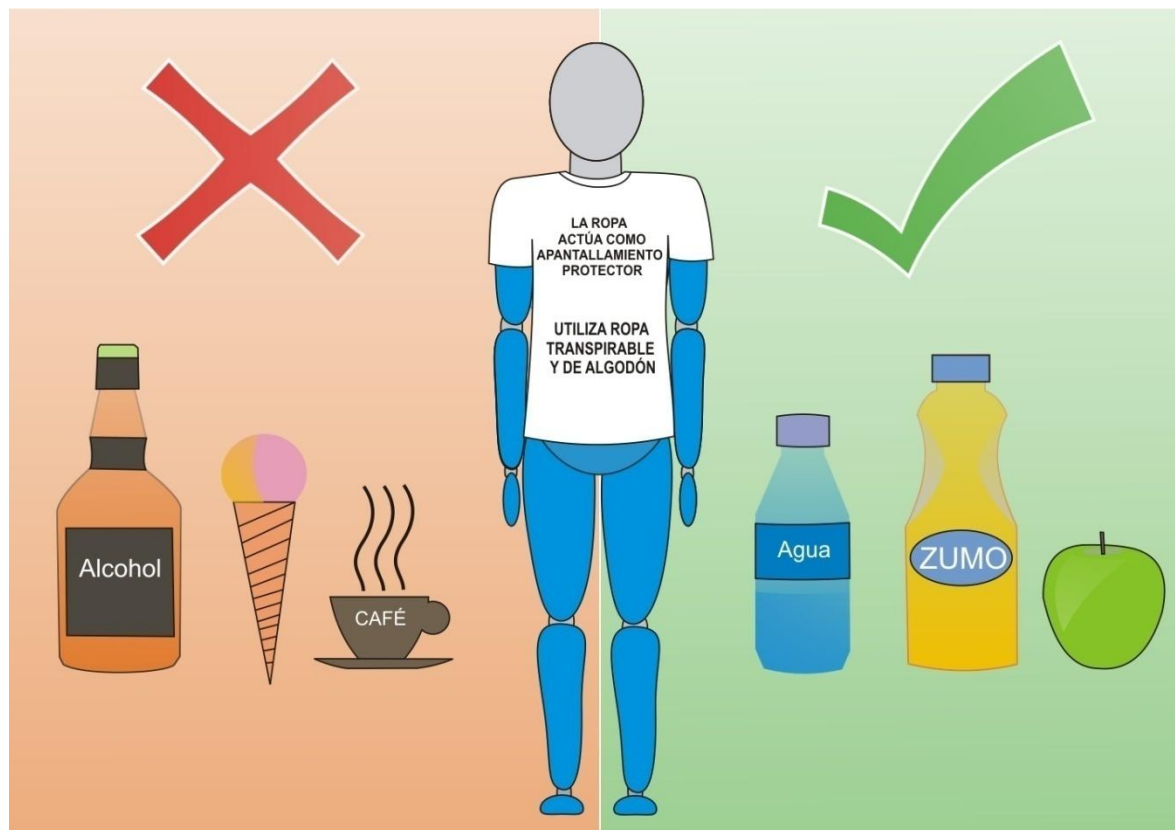
Siempre que sea posible **trabaja en la sombra**. Si no es posible utiliza **medios accesorios de apantallamiento y ponte crema protectora** en las zonas en las que la piel quede al descubierto

Siempre que sea posible aléjate **de las superficies que puedan acumular o transmitir calor**

## Trabajos en el exterior: Condiciones climatológicas adversas

1  
Exposición al calor o al frío2  
Efectos para la salud3  
Recomendaciones

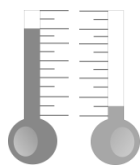
Sigue las siguientes **indicaciones** para la realización de trabajos en **ambientes calurosos**

**Recomendaciones:**

- **Bebe regularmente agua fresca** (no fría). No debes esperar a tener sensación de sed.
- **Evita tomar alcohol**, así como bebidas estimulantes que contengan **cafeína**, ya que aumenta la deshidratación.
- No te desprendas de la **ropa**, ya que ésta puede actuar como un **apantallamiento protector**.
- **Evita los alimentos ricos en grasa** y procura seguir una dieta suave.

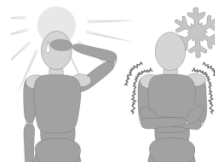
## Trabajos en el exterior: Condiciones climatológicas adversas

1



Exposición al calor o al frío

2

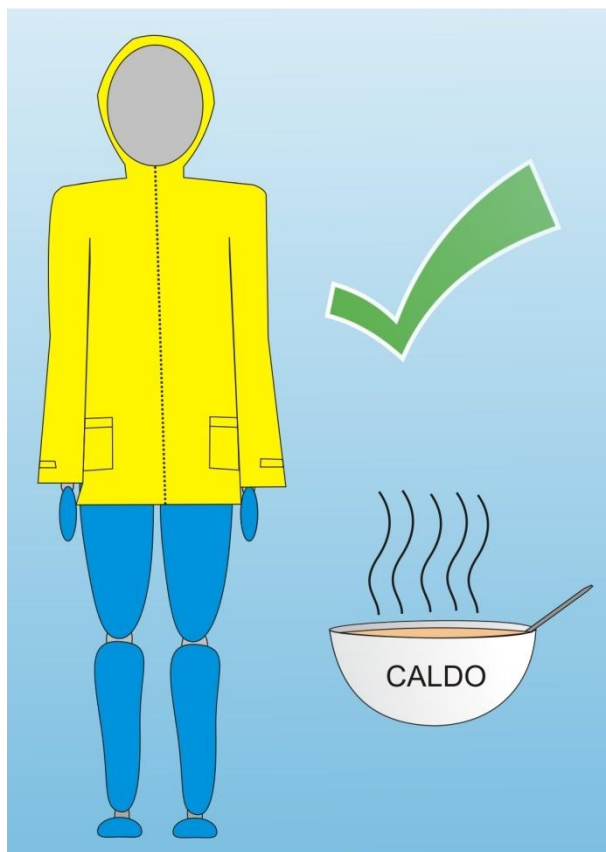


Efectos para la salud

3



Recomendaciones

Sigue las siguientes **indicaciones** para la realización de trabajos en **ambientes fríos****Recomendaciones:**

- **Ingiere bebidas y alimentos calientes.** Debes proporcionar al organismo la necesaria aportación de calorías.

Es importante la **ingesta de líquidos**. Se debe incrementar la ingesta de bebidas templadas, dulces, sin cafeína y no alcohólicas, con la finalidad de compensar la pérdida de agua a través de los pulmones y la piel y prevenir, de esta manera, una posible deshidratación.

- Se debe usar **ropa adecuada**, combinando diferentes capas en lugar de una sola pieza con la finalidad de generar un efecto aislante.

- Cuando las tareas sean estáticas o sedentarias, procura realizar movimientos que te ayuden a **augmentar la temperatura corporal**.