



## TRABAJAR AL SOL Y/O CON TEMPERATURAS MUY ALTAS SIN PROTECCIÓN PUEDE DAÑAR LA SALUD

Las personas que desarrollan su actividad laboral al aire libre, como trabajos en el sector agrario o construcción y obras públicas, en zonas cálidas como la Comunitat, tienen riesgo de estar expuestas a radiación solar excesiva y a temperaturas muy elevadas en los meses más calurosos. Si no se toman medidas preventivas, para eliminar o reducir dicho riesgo, se pueden originar daños a la salud. El calor excesivo, indirectamente aumenta el riesgo de accidente, y directamente agrava problemas existentes u ocasiona otros, como calambres, deshidratación, agotamiento por calor o golpe de calor. Este último es irreversible, de suma gravedad y puede llegar a ocasionar la muerte.

Por ello, es fundamental que, tanto trabajadores/as como empresarios/as, tomen conciencia del riesgo de trabajar con temperaturas muy elevadas y/o exposiciones prolongadas al sol, sigan las recomendaciones de las administraciones y de sus servicios de prevención de riesgos laborales.

Es muy importante que:

### – LAS EMPRESAS:

- **Organicen el trabajo para reducir la exposición al sol y al calor.** Planificando las tareas más pesadas en las horas de menos calor, adaptando, si es necesario, los horarios de trabajo, haciendo rotaciones de tarea, incorporando ciclos de trabajo-descanso, y favoreciendo el trabajo en equipo para facilitar la supervisión mutua.
- **Pongan en marcha, en caso necesario, otras medidas de protección:** zonas de sombra o locales con aire acondicionado para el descanso, agua potable cerca, cremas de protección solar, etc.
- **Informen a los trabajadores y trabajadoras,** con la ayuda de su servicio de prevención de riesgos laborales, sobre los riesgos relacionados con el calor excesivo y el sol, sus efectos y las medidas preventivas que hay que adoptar.
- **Consideren los problemas de salud** que se produzcan como consecuencia de la exposición al sol y al calor durante el trabajo **como contingencia laboral, lo deriven a la Mutua, lo comuniquen como accidente de trabajo y tomen las medidas preventivas que sean necesarias.**

### – LOS SERVICIOS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DE LAS EMPRESAS:

- **Incluyan la exposición a temperaturas altas y/o exposición solar en las evaluaciones de riesgos laborales y en el plan de prevención de las empresas con esos riesgos, y por tanto consideren dichas posibles exposiciones en los protocolos de la vigilancia sanitaria de las personas que trabajan potencialmente expuestas, incluyendo la detección precoz del melanoma y otros cánceres de piel para las expuestas a radiación solar, y tengan en cuenta especialmente las características personales como el tipo de piel, y otras como la edad, la obesidad, condición física, medicamentos o bebidas alcohólicas, y la aclimatación, así como las dolencias previas (enfermedades cardiovasculares o respiratorias, renales, diabetes, etc.) y el sexo en la exposición a calor.**
  - **Informen a las personas que trabajan con riesgo de exposición a temperaturas altas sobre los riesgos, sus efectos y las medidas preventivas que se deben adoptar, así como los primeros auxilios que se han de aplicar ante una persona con un golpe de calor u otros daños relacionados.**
  - **Trasladen a las empresas con personas que trabajan potencialmente expuestas a temperaturas altas información sobre las olas de calor junto con las recomendaciones para mejorar en la protección de sus trabajadores y trabajadoras.**
  - **Realicen o faciliten la comunicación oficial de los posibles daños detectados, como contingencia laboral, según corresponda y trasladen a las empresas las medidas preventivas que sean necesarias.**
- LAS PERSONAS QUE TRABAJAN:
- **Sigan las indicaciones y recomendaciones para prevenir golpes de calor, como:**  
[http://www.sp.san.gva.es/DgspPortal/docs/TRABAJO\\_INVASSAT.pdf](http://www.sp.san.gva.es/DgspPortal/docs/TRABAJO_INVASSAT.pdf)  
**y exposición a radiación solar, como:**  
[http://www.sp.san.gva.es/biblioteca/publicacion\\_dgsp.jsp?cod\\_pub\\_ran=412251462](http://www.sp.san.gva.es/biblioteca/publicacion_dgsp.jsp?cod_pub_ran=412251462)
  - **Adopten las medidas preventivas específicas puestas en marcha por la empresa.**
  - **Utilicen ropa amplia y ligera, transpirable, de colores claros, que cubra piernas y brazos. Proteger la cabeza, incluidos los ojos (gafas de sol), utilizar crema de protección solar facilitada por la empresa.**
  - **Eviten bebidas con alcohol o cafeína, comidas calientes y pesadas y beban mucha agua.**
  - **Conozcan los síntomas y signos de los trastornos producidos por la excesiva exposición al sol y al calor, especialmente del llamado golpe de**

**calor:** mareo, náuseas y vómitos, palidez, dificultades respiratorias, palpitations, mucha sed, piel seca y caliente, ausencia de sudoración, temperatura corporal alta, convulsiones, pupilas dilatadas y pérdida de consciencia. Incluyendo los primeros auxilios que se han de aplicar ante una persona expuesta a un golpe de calor, que requiere asistencia médica urgente.

- Conozcan que **los problemas de salud** que se produzcan como consecuencia de la exposición al sol y al calor durante el trabajo, **tienen la consideración legal de contingencia laboral**, generalmente como accidente de trabajo, y así deben ser reconocidos, tratados, comunicados y prevenidos.

Servicio de Promoción de la Salud y Prevención en el Entorno Laboral  
Subdirección General de Promoción de la Salud y Prevención  
Dirección General de Salud Pública  
Conselleria de Sanidad Universal y Salud Pública