

ESTRÉS TÉRMICO

Objetivo:

Capacitar a los trabajadores para identificar, evaluar y prevenir los riesgos asociados a la exposición a temperaturas extremas y al calor intenso en trabajos al aire libre, promoviendo la protección de la salud, la seguridad laboral y la actuación adecuada ante situaciones de emergencia térmica.

Horas: 57

Objetivos específicos:

- Comprender el concepto de temperaturas extremas en el ámbito laboral y conocer su impacto sobre la seguridad, la salud y la productividad de los trabajadores.
- Identificar los efectos fisiológicos y las alteraciones de la salud provocadas por la exposición al calor extremo, incluyendo la deshidratación, el estrés térmico, el agotamiento por calor y el golpe de calor.
- Reconocer los factores de riesgo climáticos, organizativos, laborales e individuales que pueden incrementar la vulnerabilidad de los trabajadores frente a las altas temperaturas.
- Conocer la normativa vigente y las responsabilidades de empresas y trabajadores en materia de prevención de riesgos relacionados con condiciones climáticas adversas.
- Aplicar medidas preventivas destinadas a reducir la exposición al calor, incluyendo la planificación de tareas, la organización de horarios, la hidratación adecuada y el uso correcto de equipos y ropa de protección.
- Promover hábitos seguros de trabajo y una cultura preventiva que favorezca la detección temprana de síntomas y la adopción de conductas de autoprotección.
- Adquirir conocimientos sobre los procedimientos de actuación ante emergencias térmicas y primeros auxilios relacionados con el calor extremo.

- Actuar de forma eficaz ante situaciones de golpe de calor u otras emergencias derivadas de las altas temperaturas, coordinando la respuesta con los servicios de emergencia cuando sea necesario.

CONTENIDOS

CAPÍTULO 1: Introducción a los trabajos en condiciones climáticas extremas

1. Concepto de temperaturas extremas en el ámbito laboral
2. Importancia de la prevención en trabajos al aire libre
3. Sectores profesionales más expuestos
4. Consecuencias del calor extremo en la productividad
5. Legislación y normativa aplicable
6. Responsabilidades de la empresa y del trabajador
7. Cultura preventiva frente a riesgos climáticos

CAPÍTULO 2: Efectos del calor extremo sobre la salud

1. Estrés térmico y acumulación de calor corporal
2. Deshidratación y pérdida de sales minerales
3. Fatiga física y disminución del rendimiento
4. Calambres musculares y agotamiento por calor
5. Golpe de calor: causas y consecuencias
6. Síntomas generales, cutáneos y neurosensoriales
7. Actuación inmediata y primeros auxilios

CAPÍTULO 3: Factores de riesgo en los trabajos al aire libre

1. Factores de riesgo climáticos
2. Factores de riesgo relacionados con el tipo de tarea
3. Esfuerzo físico y carga de trabajo
4. Pausas de recuperación y tiempos de descanso
5. Uso de equipos de protección y estrés térmico
6. Factores individuales y condiciones de salud
7. Sustancias, medicamentos y hábitos que incrementan el riesgo

CAPÍTULO 4: Medidas preventivas y de protección

1. Evaluación meteorológica y planificación del trabajo
2. Organización de horarios y reducción de exposición
3. Hidratación y suministro de agua potable
4. Creación de zonas de sombra y descanso
5. Uso de ropa adecuada y protección solar
6. Aclimatación progresiva de los trabajadores
7. Formación e información en prevención de riesgos

CAPÍTULO 5: Protocolos de actuación y emergencia

1. Identificación de situaciones de emergencia térmica
2. Procedimiento de actuación ante un golpe de calor
3. Técnicas de enfriamiento corporal inmediato
4. Posición de seguridad y asistencia al trabajador
5. Coordinación con servicios médicos y emergencias
6. Medidas especiales ante alertas meteorológicas oficiales
7. Decálogo preventivo para trabajos al aire libre