ESTRÉS TÉRMICO 2.0

Objetivo:

Capacitar a los trabajadores para identificar, evaluar y prevenir los riesgos asociados a la exposición a temperaturas elevadas y al estrés térmico, tanto en trabajos al aire libre como en cocinas, promoviendo la protección de la salud, la seguridad laboral y la aplicación de medidas preventivas eficaces, así como la actuación adecuada ante situaciones de emergencia derivadas del calor.

Horas: 57

Objetivos específicos:

• Comprender el concepto de estrés térmico y sus efectos sobre la salud, la seguridad y el rendimiento de los trabajadores, tanto en ambientes exteriores como en espacios de trabajo interiores con elevada carga térmica, como las cocinas profesionales.

• Identificar los principales factores de riesgo térmico presentes en las cocinas, incluyendo el calor generado por hornos, fogones, freidoras y otros equipos de cocción, la humedad ambiental, la ventilación insuficiente y el esfuerzo físico asociado a las tareas realizadas.

• Reconocer los efectos fisiológicos y las alteraciones de la salud derivadas de la exposición al calor, como la deshidratación, el agotamiento por calor, el estrés térmico y el golpe de calor, identificando sus principales síntomas y señales de alerta.

• Conocer los factores ambientales, organizativos e individuales que influyen en la exposición al calor y aumentan el riesgo de sufrir estrés térmico, prestando especial atención a las condiciones específicas de las cocinas profesionales.

• Adquirir conocimientos sobre los métodos e instrumentos de medición y evaluación de las condiciones térmicas en el entorno laboral, incluyendo la interpretación del índice WBGT y la valoración de la exposición al calor en función de las características de cada puesto de trabajo.

• Conocer la normativa vigente y las obligaciones de empresas y trabajadores en materia de prevención de riesgos laborales relacionados con las altas temperaturas y la exposición al estrés térmico.

• Aplicar medidas preventivas para reducir la exposición al calor, incluyendo la mejora de la ventilación, la organización de las tareas y los horarios, la hidratación adecuada, las pausas de descanso y el uso apropiado de ropa y equipos de protección.

• Promover hábitos de trabajo seguros y una cultura preventiva que favorezca la identificación temprana de situaciones de riesgo térmico, la vigilancia de los síntomas y la adopción de medidas de autoprotección, especialmente durante los periodos de mayor actividad en cocina.

• Conocer los procedimientos de actuación ante emergencias relacionadas con el calor y adquirir conocimientos básicos de primeros auxilios para responder adecuadamente ante situaciones de deshidratación grave, agotamiento por calor o golpe de calor.

• Desarrollar la capacidad de actuar de forma rápida y eficaz ante una emergencia térmica, aplicando los procedimientos de protección y asistencia inicial y solicitando ayuda a los servicios de emergencia cuando resulte 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

CAPÍTULO 6: Estrés térmico en cocinas

1. Principales factores de riesgo térmico en cocinas
1.1. Calor de hornos y equipos de cocción
1.2. Humedad y falta de ventilación
1.2. Esfuerzo físico y condiciones ambientales
2. Evaluación, medición y medidas preventivas del estrés térmico en cocina
2.1. Medición de la temperatura y evaluación de la exposición laboral
2.2. Ventilación, hidratación, pausas de descanso y protección de los trabajadores