

Trabajar en verano: calor y radiación ultravioleta (UV)

Temas: Salud

Por : Montserrat Vega Castillo. Dirección Técnica I+D. Mutua Universal

Lectura estimada 5 minutos



Con el cambio climático los episodios de altas temperaturas son cada vez más frecuentes, más intensos y de mayor duración. Además del incremento de las temperaturas, también comporta una mayor exposición a la radiación solar UV por múltiples factores, como la disminución de la capa de ozono y un mayor número de días soleados. Estudios recientes muestran sinergias entre el estrés térmico y la radiación UV en la generación del cáncer de piel.

“ En pleno verano queremos insistir en los consejos para prevenir y trabajar de forma segura con el calor y la exposición al sol.

Hay muchas actividades que se desarrollan al aire libre: restauración, turismo, servicios, agricultura, construcción, etc., en que las personas se encuentran expuestas al intenso calor y a la radiación solar, especialmente en verano.

La exposición a temperaturas elevadas puede provocar que la respuesta fisiológica de termorregulación de nuestro organismo sea insuficiente, ocasionando **estrés térmico por calor**, que si no se corrige, puede producir un “golpe de calor”, trastorno grave que requiere de asistencia médica urgente.

Por otro lado, la encuesta europea sobre la exposición de las personas trabajadoras a factores de riesgo de cáncer (WES) muestra que la radiación solar UV es el factor más frecuente en Europa, ocasionando **cáncer de piel**. Alemania reconoce como cánceres laborales aproximadamente 6500 melanomas anuales. En España, la dosis de radiación UV natural es de las más altas de Europa, debido a su ubicación geográfica y su latitud y con previsión de que aumente como consecuencia del cambio climático.

Mayor protección

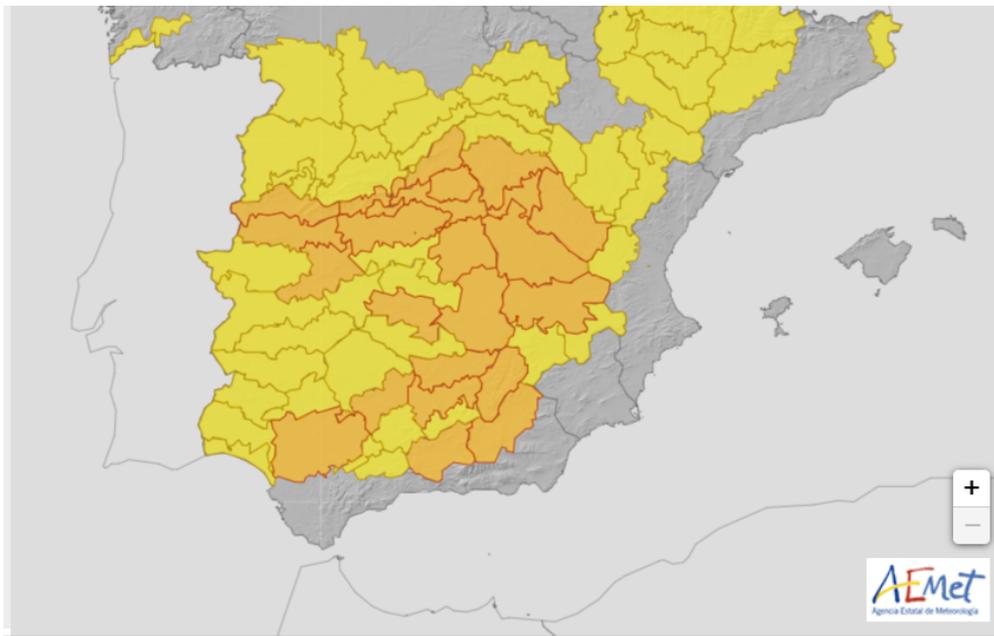
En su **informe de reciente publicación la OIT (julio 2024)** sobre el impacto del estrés térmico en las personas trabajadoras, alerta sobre las consecuencias en diferentes partes del mundo y sectores, incluso en países con pocas situaciones de calor extremo y la necesidad de desarrollar planes de acción eficaces contra el calor en los lugares de trabajo.

Un grupo de organismos de la ONU creó en 2022 la aplicación **SunSmart Global UV**, una herramienta clave para sensibilizar a las personas sobre las consecuencias para la salud de la exposición a rayos UV. Acaba de ser actualizada y permite a los usuarios el seguimiento de los niveles de radiación UV locales con franjas horarias y datos sobre temperaturas, ofreciendo consejos personalizados sobre la protección solar necesaria

En España, para proteger a las personas frente a estos riesgos, el año pasado se publicó el **Real Decreto-Ley 4/2023, para mejorar la protección en todos los trabajos realizados al aire libre** y lugares de trabajo que no puedan quedar cerrados, estableciendo que, cuando las medidas preventivas adoptadas no sean suficientes:

- Se pueden prohibir determinadas tareas durante las horas de mayor exposición.
- En avisos de nivel naranja o rojo de los Servicios Meteorológicos oficiales, será obligatorio adaptar las condiciones del puesto, incluida la reducción o modificación del horario. (<https://www.aemet.es/>)





Fuente AEMET (25.07.2024)

Medidas preventivas

Protégete del calor
Bebe agua



La necesitas para eliminar calor sudando

Antes de empezar la jornada, tu cuerpo responderá mejor al calor

Aunque no tengas sed, un vaso cada hora

Descansa a la sombra siguiendo las pautas establecidas y bebe agua

No hacerlo así te pone en peligro. De ti también depende

SP/1108



Las medidas preventivas que podemos adoptar para reducir la exposición a la radiación solar y al calor son:

- Reducir el tiempo de exposición al calor: evitar las horas de mayor insolación (entre las 12 y 16 horas), adaptar los horarios de trabajo y replanificar las tareas de mayor carga física.
- Proveer sombra en los puestos de trabajos y zonas de descanso en la medida de lo posible, con pérgolas, parasoles, toldos u otros sistemas que protejan de las radiaciones solares.
- Estar informados sobre el Índice Ultravioleta (IUV) y los niveles de las alertas de nivel naranja o rojo de los Servicios Meteorológicos oficiales de temperaturas extremas (<https://www.aemet.es/>). Usar la App de la ONU SunSmart Global UV y seguir sus consejos.
- Realizar descansos: mejor descansos cortos y frecuentes que permitan que la persona recupere su temperatura y se hidrate.
- Establecer una pauta de hidratación: hay que beber agua frecuentemente para evitar la deshidratación producida por el calor, incluso sin sed.
- Aumentar la velocidad del aire circundante mediante el uso de ventiladores y/o equipos de climatización cuando sea posible.
- Utilizar ropa de trabajo transpirable, holgada, de colores claros y con Factor de Protección UV (FPU 50+) que minimice la piel expuesta: -pantalón largo y camisas de manga larga, gorra o sombrero- y gafas de sol.
- Emplear crema solar de factor de protección elevado (FPS 50+) y aplicar antes de exponerse al sol y reponer frecuentemente.
- Formar e informar a las personas sobre los riesgos relacionados con el calor, sus efectos, las medidas preventivas y de primeros auxilios que hay que adoptar.

Recursos de interés

Mutua Universal

Te invitamos a ampliar la información sobre la exposición solar consultando nuestros materiales en el espacio de nuestra web pública, a los que cabe añadir el diseño de dos nuevos carteles sobre la importancia de la hidratación y otro sobre trabajar y descansar a la sombra.

Espacio web Mutua Universal: Cambio climático: calor y radiaciones UV
[/sites/webpublica/es/servicios/gestion-de-la-prevencion/calor/](https://sites/webpublica/es/servicios/gestion-de-la-prevencion/calor/)

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST)

El INSST ha puesto en marcha durante los meses de julio y agosto de 2024, la campaña **“Con sol es tiempo de prevención”**, una acción de sensibilización dirigida a prevenir los daños asociados a la exposición a las altas temperaturas y a la radiación solar en el ámbito laboral. En este espacio web podéis encontrar los materiales de la campaña:

Campaña INSST "Con sol es tiempo de prevención"
<https://www.insst.es/noticias-insst/con-sol-es-tiempo-de-prevencion-campa%C3%B1a-insst-trabajos-a-la>

ONU/OIT

Informe OIT: "El calor en el trabajo: Implicaciones para la seguridad y la salud"
<https://www.ilo.org/es/resource/news/cada-vez-mas-trabajadores-pierden-la-batalla-contra-el-estres-term>

Aplicación SunSmart Global UV
<https://www.ilo.org/es/resource/news/lanzamiento-de-la-aplicacion-sunsmart-global-uv-actualizada-con-n>

Y, recuerda, de ti también depende: adopta buenos hábitos frente a la exposición al calor y la radiación UV



