



El Instituto de Seguridad y Salud Laboral remite a agentes económicos y sociales un folleto con consejos, y pone a su disposición diferentes materiales para sensibilizar sobre este riesgo.

Entre las medidas preventivas se encuentran la de realizar descansos cortos y frecuentes que incluyan hidratación, o el uso de tejidos que permitan la transpiración, como el algodón.

La Comunidad Autónoma, a través del Instituto de Seguridad y Salud Laboral (ISSL) ha iniciado una campaña de prevención del golpe de calor en el trabajo mediante la difusión de 2.000 ejemplares impresos de un folleto informativo en español y árabe entre empresas, así como diferentes agentes económicos y sociales. Entre esas entidades receptoras se encuentran, por ejemplo, Ailimpo, Agrupal, Asaja, Apoexpa, Croem, Federación Agroalimentaria de CCOO, COAG, Proexport, UGT, UPA Región de Murcia, Frecom o Fremm.

El objetivo es sensibilizar a empresarios y trabajadores sobre la importancia de adoptar medidas preventivas frente a los riesgos derivados de la exposición a elevadas temperaturas en los meses de verano, principalmente en actividades que se desarrollan al aire libre. A los folletos informativos, el ISSL une el envío de una alerta a su base de datos de empresas y organismos, siempre que exista riesgo por altas temperaturas.

Algunas de las medidas preventivas recomendadas en el folleto remitido son evitar la realización de trabajos que exijan esfuerzo físico en las horas centrales del día, proporcionar ayuda mecánica cuando sea posible, para reducir el esfuerzo físico, realizar descansos cortos y frecuentes (cada veinte minutos), en los que el trabajador se hidrate, o controlar la temperatura en trabajos en interiores (por ejemplo, con el uso de aire acondicionado, ventiladores o con barreras físicas para reducir la exposición al calor radiante).

## **Recuerdan a las empresas las medidas para evitar golpes de calor en el trabajo**

Escrito por Comunidad Autónoma. 29 de junio de 2019, sábado

---

También se aconseja disponer de áreas frescas, con sombra y buena ventilación para los descansos, ingerir agua fría (12 grados) con frecuencia y en pequeñas cantidades, tanto durante como después del trabajo, portar ropa suelta, de tejidos que permitan la transpiración, como el algodón, y de colores claros.

Igualmente, el Instituto ha difundido los materiales sobre este campo de los que dispone en el apartado 'Publicaciones' de su web, y que incluyen fichas divulgativas destinadas a trabajadores, con indicaciones sobre los riesgos potenciales y sobre cómo actuar en determinadas situaciones. Una de esas fichas se centra específicamente en el peligro de estrés térmico por calor en invernaderos.

Los materiales también informan sobre cómo detectar los síntomas de los trastornos relacionados con el calor, así como los primeros auxilios a realizar. Asimismo, el ISSL cuenta con carteles informativos sobre esta materia, que pueden ser descargados desde su web o bien solicitados para disponer de ellos físicamente.