

## AcostumbraT

### A PREVENIR LOS RIESGOS POR AGENTES ATMOSFÉRICOS EN LA CARRETERA

#### ...con frío



#### ANTES DE SALIR

- Dispón siempre de las cadenas reglamentarias por si nieva.
- Asegúrate de tener, al menos, medio depósito de combustible para evitar quedarse "tirado". Comprueba todos los líquidos y que todos los neumáticos tienen la presión precisa.
- Lleva ropa de abrigo adecuada, y procura mantener el móvil siempre cargado para posibles emergencias.

#### DURANTE LA CONDUCCIÓN

- Respeta la distancia de seguridad. Si la carretera está húmeda o cubierta por hielo, debes mantener el doble de esa distancia de seguridad.
- Evita cambios bruscos de dirección o de potencia.
- Pon "especial atención" al alumbrado.

#### SI OCURRE UN INCIDENTE

- No abandones el vehículo a menos que dispongas de un sitio donde refugiarte. Equípate con el chaleco reflectante para que puedas ser visto por otros.
- Si hay una fuerte nevada, apaga el coche, coloca los triángulos que señalizan su estacionamiento y coloca las cadenas a las ruedas.

#### ...con calor



- Procura no conducir durante las horas más calurosas del día, durante la noche, o en condiciones climatológicas desfavorables.
- Mantén el habitáculo del vehículo a una temperatura adecuada, evitando el exceso de calor.

Los efectos de la exposición prolongada al frío o al calor, aparecen rápido

## AcostumbraT a

IDENTIFICAR LOS SÍNTOMAS DE UNA EXPOSICIÓN EXCESIVA

### AcostumbraT a:

PREVENIR RIESGOS y LESIONES en el desarrollo de LA ACTIVIDAD LABORAL.  
**ESTÉS DONDE ESTÉS**



SERVICIO DE PREVENCIÓN  
C/ Manzanares, 4—28005 MADRID

Teléfono: 91-701-77-00 (Exts. 228, 234, 230)  
Fax: 91-548-87-99  
Correo: prevencion@semi.es



## AcostumbraT

RIESGOS POR AMBIENTES TÉRMICOS EXTREMOS

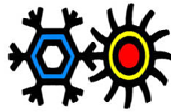


El cuerpo humano necesita mantener una temperatura interna estable de 37°C, de tal forma que si sube o baja pueden producirse daños en la salud.

Cuando no se compensa el calor o el frío en el cuerpo, el organismo se ve sometido a un proceso denominado "estrés térmico".

## Acostúmbrat a protegerte del frío y del calor

- Las condiciones térmicas a las que nos encontramos expuestos en el trabajo, varían y pueden ser extremas en determinadas épocas del año. Estas condiciones:



AUMENTAN LA PROBABILIDAD DE QUE SE PRODUZCA UN ACCIDENTE DE TRABAJO

- En los efectos para la salud intervienen factores como:
- Tiempo de exposición
- Factores personales: edad, obesidad, medicinas, etc.
- Previsión meteorológica

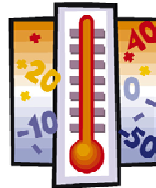
### AMBIENTE EXTREMO — FRÍO

Cuando se pierde una cantidad excesiva de calor corporal, de modo que la temperatura interna del cuerpo desciende por debajo de los 36 °C, el organismo se ve sometido a un proceso que se denomina:

#### “estrés térmico por frío”

Puede estar provocado por la combinación de los siguientes factores:

- Temperaturas frías (4 °C o menos)
- Humedad elevada.
- Vientos fuertes
- Uso de ropa inadecuada



### EFFECTOS DEL FRÍO EN EL ORGANISMO



**Hipotermia** : es el descenso involuntario de la temperatura corporal por debajo de 35 °C.

#### Síntomas:

- Entumecimiento de pies y manos
- Disminución de la sensibilidad
- Pérdida de concentración y coordinación.
- Confusión.

## Acostúmbrat a protegerte del frío

- Realiza los trabajos en las horas centrales y más cálidas del día. Evita estar mucho tiempo parado.
- Usa ropa de abrigo como protección contra las bajas temperaturas. Varias capas de ropa ligera logran un buen aislamiento térmico. Es conveniente sustituir la ropa húmeda.
- Aliméntate con una dieta equilibrada y varias veces al día, para aportar energía extra y así calor. Consume líquidos y bebidas calientes, el café NO es recomendable ya que altera los ritmos cardiacos.



- Protege las extremidades pero que NO se dificulte la capacidad de movimiento. Sobre todo las manos cuando toques materiales a la intemperie.

- Incorporar ciclos de trabajo-descanso (hacer las pausas en lugares calientes y secos)

- Conoce la previsión meteorológica con antelación de las **OLAS DE FRÍO**, es decir, los periodos dónde el frío es especialmente intenso.

### AMBIENTE EXTREMO — CALOR

Cuando la carga de calor recibida en el cuerpo resulta excesiva, el organismo se ve sometido a :

#### “estrés térmico por calor”

#### EFFECTOS DEL CALOR EN EL ORGANISMO

- Calambres**: musculares, tras la jornada laboral.
- Deshidratación**: El cuerpo pierde agua y no puede enfriarse con la rapidez debida.

**SÍNTOMAS**: Sed y debilidad o flojera.

- Agotamiento por calor**

**SÍNTOMAS**: Cansancio, náuseas, dolores de cabeza, mareos

- Golpe de calor**: Problema grave, el cuerpo es incapaz de controlar su temperatura y va incrementándose rápidamente.

**SÍNTOMAS**: Calor, sequedad y piel roja, pulso acelerado, dolores de cabeza, pérdida de consciencia.

## Acostúmbrat a protegerte del calor

- Realiza las tareas de más esfuerzo físico en los momentos de menor calor de la jornada, evitando realizarlas entre las 2 y las 5 h de la tarde.
- Utiliza ropa amplia, ligera, y transpirable.



- Procura no realizar trabajos en solitario. Mantén informados al resto de compañeros de tu situación.

- Bebe periódica y regularmente agua o líquidos que contengan sales minerales.

- Conoce la previsión meteorológica con antelación de las **OLAS DE CALOR**, es decir, los periodos dónde el calor es especialmente intenso.