

ESTRÉS POR CALOR EN AGRICULTURA



Si eres un trabajador

Algunos factores climáticos, como la **“ola de calor”**, pueden afectar negativamente al organismo humano. El consiguiente aumento de las temperaturas puede provocar efectos sobre la salud de los trabajadores especialmente si está asociado con una alta humedad del aire y **si el trabajo se realiza bajo el sol**.

Algunos **factores individuales pueden favorecer la aparición de un golpe de calor**: edad, extrema delgadez y obesidad, la ingesta de medicamentos que aumenten la susceptibilidad al calor, condiciones clínicas generales preexistentes que debiliten al individuo, hipersusceptibilidad individual.

1

NO SUBESTIMES

ningún síntoma, si hace mucho calor y no te sientes bien

2

PREOCÚPATE SI

tienes dolor de cabeza, si te sientes inquieto, mareado, dificultad en la respiración, calambres y palpitaciones

3

AVISA INMEDIATAMENTE

a un colega, al empleador o a alguien que pueda ayudarte



Bebe poco y con frecuencia, aunque no tengas sed, y evita el alcohol



Toma descansos en áreas sombreadas



Come alimentos ligeros y mucha fruta y verduras



Cúbrete siempre la cabeza y vístete adecuadamente

Si eres un empleador

Elementos útiles para la evaluación del los riesgos por olas de calor:

Verifica diariamente las condiciones metereológicas consultando el pronóstico del tiempo y los datos de los Sistemas de previsión de la olas de calor.

Utiliza Worklimate (INAIL y CNR-IBE) y la plataforma predictiva de alertas: un sistema de alerta de calor con mapas nacionales de pronóstico de riesgo para trabajadores no aclimatados al calor, específico para cada sector laboral.

La plataforma web Worklimate está disponible en: <https://www.worklimate.it/scelta-mappa>

Cómo organizar el trabajo al aire libre

- Aprovecha las horas más frescas para trabajar bajo el sol
- Planifica turnos para las tareas más pesadas
- Planifica descansos cortos pero frecuentes
- Si no están disponibles, dispón de áreas sombreadas
- Ofrece agua a temperatura ambiente, no demasiado fría
- Informa a tus trabajadores sobre las medidas preventivas y ayúdales a cumplirlas



Principales medidas de PRIMEROS AUXILIOS

- Llamar al 112/118
- Notifica inmediatamente el encargado de Primeros Auxilios
- Coloca el trabajador en un lugar fresco y sombreado, acuéstalo si tiene mareos o de lado si tiene náuseas
- Afloja o retira la ropa
- Si la persona está consciente ofrécele agua, mejor si es solución salina, cada 15 minutos en pequeñas cantidades
- Mantén a la persona en reposo absoluto

INFORMACIÓN Y CONTACTOS

ATS Pavia: <https://www.ats-pavia.it/agricoltura>

Ente Bilaterale Agricolo C.I.M.I. - A.V.

Corso Strada Nuova 86 - Pavia - Tel. 0382 35409

info@cimipavia.it - segreteria@cimipavia.it

