

Trabajos a cielo abierto.

Riesgo por exposición a radiaciones no ionizantes (ultravioletas)

La fuente de radiaciones ultravioletas en los trabajos a cielo abierto es el sol (incluso cuando esté nublado) y afecta fundamentalmente a la piel y a los ojos. Es aconsejable seguir las siguientes recomendaciones:

- Evitar siempre que sea posible la exposición al sol en las horas centrales del día (12h-16h).
- Usar gafas de sol cerradas a los lados con protección de 99% a 100% contra las radiaciones ultravioleta A y B.
- Utilizar ropa que cubra la mayor parte del cuerpo, y de colores claros que absorben menos el calor. Usar gorra con visera que proteja ojos y cara.
- En las zonas de piel no cubiertas aplicar sobre la piel seca cremas de protección solar con un factor de protección mínimo de 30. Usar protección labial.

Riesgo por estrés térmico

En el trabajo a cielo abierto cobra especial importancia el organizar el trabajo en función de las previsiones meteorológicas, para tomar las medidas preventivas adecuadas.

Además de los factores individuales, que serán valorados en los reconocimientos médicos específicos, los factores a tener en cuenta en este riesgo son las condiciones ambientales (temperatura, humedad, velocidad del viento), el tiempo que se está expuesto, la actividad física realizada y la ropa utilizada.

Exposición a bajas temperaturas.

Sus consecuencias pueden llevar a deshidratación, entumecimiento, hipotermia, congelaciones o lesiones en las partes más distales del cuerpo (dedos de las manos y de los pies, nariz...). Se aconsejan las siguientes recomendaciones preventivas:

- Usar ropa adecuada, con alto poder aislante y con efecto cortaviento.
- Tomar bebidas calientes (café, caldos, tes,...) y alimentos ricos en hidratos de carbono. Evitar alcohol y tabaco.

Exposición a altas temperaturas.

Las patologías relacionadas directamente con el calor son la deshidratación, los calambres, el agotamiento, el síncope y el golpe de calor. Como recomendaciones preventivas:

- Respetar los periodos de aclimatación cuando nos exponamos a ambientes calurosos o aumente la humedad.
- Usar ropa adecuada, no ajustada, de tejidos ligeros y permeables. Proteger la cabeza con gorras.
- Beber frecuentemente agua potable en poca cantidad, aunque no se tenga sed. Evitar comidas copiosas, la ingesta de alcohol, las bebidas con cafeína y las bebidas muy azucaradas. Comer fruta y verduras.
- Organizar el trabajo de manera que se evite trabajar a cielo abierto al medio día, en las horas de máxima temperatura. Procurar que las tareas de mayor esfuerzo físico se hagan en momentos de menos calor o en interiores o a la sombra. Evitar también la realización de las tareas más peligrosas o los trabajos en solitario durante estas horas de máxima temperatura.
- Establecer pausas, descansar en lugares frescos cuando tenga mucho calor.
- Evitar estar inmóvil durante mucho tiempo.

Riesgo por Picadura de Insectos

Los síntomas de las picaduras varían, pero la mayoría de las personas pueden experimentar dolor localizado en la zona de la picadura, enrojecimiento, hinchazón o picor, incluso pueden sentir entumecimiento, hormigueo o ardor. Como prevención se recomienda:

- Evitar en lo posible provocar a los insectos. Evitar los movimientos rápidos y bruscos cerca de colmenas o nidos de insectos. Si una abeja o avispa se posa sobre usted no intente matarla ni espantarla; permanezca quieto o haga sólo movimientos lentos hasta que se aleje.
- Utilizar repelentes para insectos y ropa protectora. Evitar utilizar perfumes de olores dulces. Evitar beber bebidas azucaradas en áreas en las que pudiera haber insectos.

- Si es alérgico a picaduras de insectos, se recomienda llevar consigo un botiquín de emergencia con adrenalina subcutánea. Enseñe a sus compañeros a utilizarlo si tiene una reacción. Lleve puesto un brazalete de identificación médica.

Trabajo en solitario y/o en lugares de difícil acceso

Se considera un trabajo en solitario cuando el trabajador no tiene contacto visual con otras personas y, a menudo, no puede oír ni ser oído sin el uso de teléfono, interfono, etc.

- Si se van a realizar trabajos en los que las consecuencias de un posible accidente pudieran derivar en la necesidad de atención inmediata, el trabajo no se realizará por una persona sola.
- Antes de iniciar un trabajo en solitario y/o en un lugar de difícil acceso, informar al supervisor cuándo y dónde va a realizar la tarea, además de revisar los dispositivos de comunicación disponibles (teléfono, emisora,...).

Revisiones médicas periódicas específicas de su estado de salud

Estas revisiones le ayudarán a determinar factores individuales que le predispongan a desarrollar enfermedades derivadas de la exposición a los riesgos anteriormente descritos, así como detectar signos y/o síntomas iniciales o incluso prevenir dichas enfermedades.