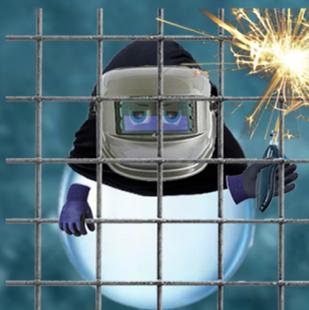




SINIESTRALIDAD POR CONDICIONES CLIMÁTICAS



ANTE LAS BAJAS TEMPERATURAS EVITA LOS GOLPES DE FRÍO



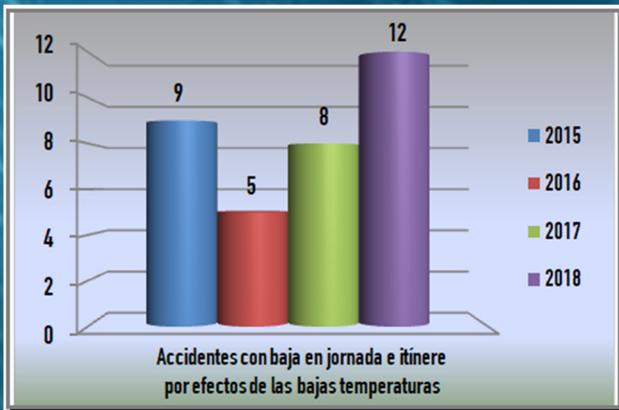
SINIESTRALIDAD ASOCIADA A CONDICIONES CLIMÁTICAS:

Siguiendo con la campaña de prevención de riesgos referente al estrés térmico, CCOO de Construcción y Servicios expone algunas cifras y datos sobre los riesgos derivados de la exposición a las bajas temperaturas en nuestros sectores.

CIFRAS DE ACCIDENTES:

Por las características climatológicas de España, las lesiones causadas por el frío no representan un valor muy alto en las estadísticas oficiales de siniestralidad y por tanto las cifras que se muestran no están circunscritas a un sector determinado.

Además debemos matizar que las cifras no discriminan entre si estas bajas temperaturas se han dado en condiciones naturales o artificiales.



MECANISMOS DEL CUERPO ANTE EL FRÍO:

El descenso involuntario de la temperatura corporal, es una de las principales reacciones frente al frío. Podemos empezar a hablar de hipotermia leve a partir de una temperatura interna de 35°C. Para disminuir la pérdida de calor, los centros termorreguladores activan el mecanismo principal que tiene nuestro cuerpo que es la vasoconstricción periférica. Esta consiste en reducir el flujo sanguíneo en los vasos cutáneos y de esta forma nuestro cuerpo nos aísla y deja de ceder nuestro calor al exterior.

Hay zonas de nuestro cuerpo, como las extremidades, donde esa constricción de los vasos sanguíneos es más profunda, lo que provoca, además de una incómoda sensación que puede llegar al dolor físico, una disminución de la destreza manual.

Esa pérdida de destreza unida al efecto de distracción y bajada de la capacidad de concentración por el malestar frente al frío, hacen que la exposición a bajas temperaturas sea un riesgo clave para explicar gran número de accidentes, que no siempre se refleja en las cifras oficiales de

¿CÓMO PREVENIRLO?:

Una de las formas más eficaces de prevenir los golpes de frío es el uso de prendas que garanticen un adecuado aislamiento. Esas prendas, como un abrigo o unos guantes con forro polar pueden limitar nuestro rango de movimientos, sin embargo hay productos en el mercado que garantizan un buen aislamiento térmico con un escaso grosor y se han adecuado a distintas profesiones.

Para combatir las bajas temperaturas debemos:

✓ Minimizar las pérdidas de calor corporal, protegiendo cabeza y orejas, y manteniendo el calor en manos y pies.

✓ Usar varias capas de ropa, para que según aumente nuestra temperatura interna podamos adecuar nuestra capa de aislamiento.

✓ Favorecer el riego sanguíneo moviendo tanto las extremidades superiores como las inferiores.

✓ Tomar bebidas calientes. Nunca bebidas alcohólicas. La falsa sensación de calor que producen, lejos de aumentar nuestro calor interior, nos hace perder temperatura como consecuencia de un aumento del flujo sanguíneo superficial.

✓ Ingerir alimentos con frecuencia. Mantener el calor corporal conlleva un mayor gasto energético. Alimentos como los frutos secos son una buena fuente de calorías y nos evitan nutrientes nocivos como las grasas saturadas.

MEJORAS A CONSEGUIR:

El frío no está asociado únicamente a problemas derivados de la pérdida de calor corporal, también a problemas de la piel, cardiacos, trastornos muculoesqueléticos e incluso hay estudios que señalan una correlación entre sufrir bajas temperaturas y el aumento de casos de diabetes. Sin embargo las enfermedades provocadas por el frío no están reconocidas como tales en la ley, sino que vienen recogidas en el Anexo II (enfermedades cuyo origen se sospecha y cuya inclusión podría contemplarse en el futuro) del Real Decreto 1299/2006 de enfermedades profesionales. Por tanto una de las primeras mejoras sería que estas enfermedades se encuadren dentro del Anexo I, que es donde se encuentran las enfermedades reconocidas.

Mayor control de las autoridades laborales, sobre el cumplimiento del RD486/1997 dedicado a la dotación de instalaciones de higiene y bienestar para los trabajadores y trabajadoras, conforme a los convenios sectoriales, recordando que los hornos calienta-comidas, el disponer de calefacción o el que se cuente con agua caliente en las duchas, son requisitos imprescindibles.



Estipular en los convenios la provisión de prendas de abrigo, ya que en muchas provincias o no se contempla o se remite a la negociación colectiva para aprobar su suministro.

En los enclaves geográficos donde se pueda sufrir riesgo de hipotermia, con temperaturas en torno a -5°C , se reivindicará la obligatoriedad de incluir en la evaluación de riesgos la exposición a condiciones climáticas adversas por bajas temperaturas, y por tanto la obligada provisión, a los trabajadores y trabajadoras, de una ropa y calzado adecuados que minimicen la pérdida de calor corporal ante tales condiciones.

En el ámbito de la salud pública, a partir de temperaturas de -5°C con un viento de 15 km/h se entra en un escenario de riesgo de hipotermia por exposición prolongada a la intemperie, temperaturas que no son extrañas en muchas zonas de España en estas épocas del año. Por ello entendemos que al igual que en situaciones de estrés por calor, en el estrés por frío debería haber unos umbrales máximos de exposición por encima de los cuales la actividad productiva sea regulada en materia laboral.

TABLA DE VALORES DE SENSACION TÉRMICA POR FRÍO: ¹

		TEMPERATURA DEL AIRE EN GRADOS CELSIUS (C)										
		0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35	-40	-45	-50
VIENTO A 10 m (km/h)	5	-2	-7	-13	-19	-24	-30	-36	-41	-47	-53	-58
	10	-3	-9	-15	-21	-27	-33	-39	-45	-51	-57	-63
	15	-4	-11	-17	-23	-29	-35	-41	-47	-54	-60	-66
	20	-5	-11	-18	-24	-30	-37	-43	-49	-56	-62	-68
	25	-6	-12	-19	-25	-32	-38	-44	-51	-57	-64	-70
	30	-6	-13	-19	-26	-32	-39	-46	-52	-59	-65	-72
	35	-7	-13	-20	-27	-33	-40	-47	-53	-60	-66	-73
	40	-7	-14	-21	-27	-34	-41	-47	-54	-61	-67	-74
	45	-8	-14	-21	-28	-35	-41	-48	-55	-62	-68	-75
	50	-8	-15	-22	-29	-35	-42	-49	-56	-63	-69	-76
	55	-8	-15	-22	-29	-36	-43	-50	-56	-63	-70	-77
	60	-9	-16	-23	-29	-36	-43	-50	-57	-64	-71	-78
	65	-9	-16	-23	-30	-37	-44	-51	-58	-65	-72	-79
	70	-9	-16	-23	-30	-37	-44	-51	-58	-65	-72	-79
75	-9	-17	-24	-31	-38	-45	-52	-59	-66	-73	-80	
80	-10	-17	-24	-31	-38	-45	-52	-59	-67	-74	-81	

Riesgo Bajo -10 a -27

Riesgo de hipotermia por permanencia prolongada a la intemperie.

Con la piel expuesta a aire ambiente inicialmente caliente. Si la piel está inicialmente fría, menor tiempo.

Riesgo moderado -28 a -39

Riesgo de congelaciones por exposición prolongada, 10 a 30 min*.

Riesgo alto -40 a -54

Riesgo de congelaciones en 10 minutos*.

Riesgo muy alto -55 o menos

Riesgo de congelaciones en menos de 2 minutos*.

*Con vientos sostenidos de más de 50Km/h, las congelaciones pueden producirse más rápidamente.

¹ Tabla de valores de sensación térmica por frío:

<http://www.aemet.es/es/conocer/montana/detalles/sensaciontermica>

RECUERDA, ESTAMOS PARA AYUDARTE:

Encuentra tu sede más cercana en

<http://construccionyservicios.ccoo.es>

o contáctanos en el Telf: 91-540-92-16



<https://www.facebook.com/ccooconstyserv>



@CCOO_CS

AFÍLIATE

