

### Con el tiempo no se juega

**J**o... qué calor!!! Esta es la frase que seguramente no hemos parado de dejar de escuchar en estas semanas. Y es que a pesar de que en los últimos días parece que en parte de España el termómetro nos ha dado un respiro, lo cierto es que estamos en verano y como es lógico las temperaturas volverán a subir.

Como todos los veranos, las olas de calor y las elevadas temperaturas acechan a la población española en general, pero probablemente los más afectados sean los trabajadores y trabajadoras que por su propia actividad se ven obligados a trabajar al aire libre. Profesionales como la construcción, los trabajos selvícolas y de agricultura, o en el sector servicios como son la limpieza o recogida de residuos, tienen mucha mayor probabilidad de exposición a los riesgos relacionados con el calor que otro tipo de profesiones. Tal es así, que ya hemos tenido que lamentar la muerte de un jardinero de 25 años el pasado 26 de junio por golpe de calor.

Los peligros de trabajar bajo el sol son muchos, sin embargo con el principal problema con el que nos encontramos es que las empresas no conciben que la exposición a un ambiente caluroso sea un riesgo añadido, sino que lo ven como una condición más inherente al puesto de trabajo. No obstante, nada más lejos de la realidad ya que toda empresa en la que exista exposición a altas temperaturas tiene la obligación de evaluar si existe estrés térmico por calor.

Pero antes de seguir, debemos dejar bien claro qué es el estrés térmico por calor: Para que el cuerpo humano funcione adecuadamente necesita mantener una temperatura comprendida entre unos límites muy reducidos, en torno a los 37°C. El estrés térmico por calor es todo aquello que haga aumentar la temperatura corporal por encima de los 37°C. Los principales condicionantes que contribuyen al estrés térmico son: el calor, la realización de esfuerzo físico y el tipo de ropa que cubra el cuerpo del trabajador. Si a esto se le añade que se trabaja de forma continuada (sin hacer descansos para perder el calor), y no se repone el agua y las sales perdidas por el sudor, podemos llegar a encontrar en una situación de extrema gravedad.

Y es que ante un ambiente caluroso, con altas temperaturas y mayor humedad, el cuerpo reacciona

tratando de bajar la temperatura corporal de tal manera que se comienza la sudoración (pérdida de agua y sales). La evaporación del sudor roba calor al cuerpo y por tanto lo enfría. Si la exposición al calor cesa, el cuerpo se regula de nuevo. Sin embargo, si no se toman las medidas oportunas, las consecuencias pueden llegar a ser irreparables. Los efectos de calor son varios y uno de los problemas que surgen ante este tipo de situaciones es que las víctimas por exposición al calor no suelen ser conscientes de que les está afectando hasta que ya es demasiado tarde. A continuación se van a detallar las principales consecuencias con el fin de que los trabajadores sepan identificar como se presentan:

cardia, dolor de cabeza, pérdida de consciencia (lipotimia), piel pálida fría y mojada de sudor y temperatura superior a 39°C.

4. Por último, el efecto más grave y que incluso puede llegar a resultar mortal es el **golpe de calor**. El golpe de calor se caracteriza por los siguientes síntomas: Pérdida de consciencia, náuseas, mareos, confusión mental, ansiedad, ausencia de sudoración, piel caliente y seca, aumento de la frecuencia de las respiraciones, pulso y tensión arterial y fiebre superior los 40,5°C.

Como se ve, los efectos que el calor puede llegar a producir son varios y de diversa gravedad. Por eso, ante estas situaciones, las empresas tienen la obligación de tomar medidas preventivas de forma inmediata.

En este sentido, la Federación de Construcción y Servicios de CCOO acaba de lanzar una Campaña de prevención del estrés térmico en el trabajo con el lema "Con el tiempo no se juega". Cuyo fin es el de informar a los trabajadores y trabajadoras sobre los efectos perjudiciales de la exposición intensiva a las altas temperaturas, con la que se quiere dar continuidad a las campañas presentadas en años anteriores.

Entre las recomendaciones que se dan se encuentran:

- Evitar las horas de mayor exposición solar (entre las 13:30 y las 16:00 horas)
- Descansar en espacios con sombra.
- Alimentarse con frecuencia pero pocas cantidades.
- Beber agua en abundancia. (se recomienda, como regla general, se debe ingerir un cuarto de litro cada cuarto de hora)
- Frente al cáncer de piel exigir crema protectora.
- Cubrir la cabeza y protección de los ojos.

Además de esta campaña, desde el sindicato se ha vuelto a reivindicar que las empresas establezcan turnos, de manera que los trabajos más duros se hagan en las horas de menos calor.

Y tras el citado accidente mortal del joven jardinero, CCOO ha recordado que las empresas tienen la obligación de formar a sus trabajadores sobre las medidas preventivas ante los riesgos a los que están expuestos. En este caso, insistir en la formación sobre los riesgos causados por la exposición a altas temperaturas, sus síntomas y medidas de primeros auxilios a tomar en caso de necesidad.



Cartel de la Campaña

1. La lesión más leve por calor son los **calambres**, que consisten en movimientos involuntarios y dolorosos de los músculos de las piernas, los brazos abdomen, etc. Se suelen producir cuando hay una pérdida excesiva de sales por haber sudado mucho.
2. La **deshidratación** es un estadio siguiente y, como su propio nombre indica, se produce por la falta de hidratación del cuerpo. Sus síntomas son: Irritabilidad o confusión, aturdimiento, latidos cardíacos rápidos, respiración rápida, ojos hundidos, apatía.
3. El siguiente efecto es el **agotamiento por calor**, un cuadro de aparición repentina y de corta duración que tiene los siguientes síntomas: Debilidad y fatiga extremas, náuseas, visión borrosa, mareos, taqui-

### LA ASESORÍA RESPONDE

**Soy delegado de prevención en una consultora y debido a las últimas temperaturas que hemos tenido en los últimos días e mi centro de trabajo se han llegado a alcanzar temperaturas superiores a los 30°C.**

Lo primero que debes saber es que esos niveles de temperaturas están por encima de lo que establece el Real Decreto 486/1997, donde se establece las condiciones mínimas que deben cumplir los lugares de trabajo. En este sentido dependiendo del tipo de actividad que se desarrollen en los puestos de trabajo, las temperaturas quedan fijadas entre 14°C y 27°C en dos tramos: de 14°C y 25°C para trabajos ligeros y entre 17°C y 27°C para trabajos sedentarios, propios de oficinas o similares.

Por lo tanto, en tu caso la empresa debe de tomar las medidas oportunas para que la temperatura no llegue a alcanzar los 27 °C. Es evidente que la primera medida y la más efectiva es la instalación de un sistema de climatización, pero es verdad que muchas veces la medida suele ser muy costosa y la empresa podría poner algún tipo de impedimento.

Por lo tanto, si la instalación del aire acondicionado no fuera posible es necesario que se tomen una serie de medidas, que

aunque parecen obvias siempre conviene recordar:

-Las **ventanas deben permanecer cerradas** y es conveniente que solo se abran durante la noche, ya que es en este momento donde las temperaturas disminuyen y pueden enfriar el centro de trabajo.

-**Usar ventiladores**, pero con cabeza, ya que en realidad lo que hace el ventilador no es enfriar, sino mover el aire del interior. Un ventilador es efectivo si esa corriente de aire que mueve nos da directamente ya que ese es el modo de que podamos sentirnos más frescos.

Sin embargo, si la temperatura es excesivamente alta, es mejor no usarlo ya que el calor se acumula en las paredes y al mover el aire hacemos que desprendan el calor que tienen acumulado.

-**No beber agua fría**. El organismo humano necesita mantener una temperatura interna de 37 grados para su correcto funcionamiento, si bebemos una gran cantidad de agua muy fría o de cualquier otro líquido, el organismo se enfrentará a una repentina bajada de temperatura y tendrá que trabajar más para recuperar los 37 grados.



POR TU SEGURIDAD  
CUENTA CON NOSOTROS



## PUBLICACIONES



### GUÍA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA LAS PERSONAS JÓVENES QUE REALIZAN PRÁCTICAS EN EMPRESAS.

Comienza el verano, los estudiantes ya han terminado sus clases y muchos comenzarán las prácticas no laborales en diferentes empresas para así poder finalizar sus estudios. Por esta razón, nos ha permitido interesante rescatar esta guía editada por las Secretarías de Salud Laboral y de Juventud en el año 2014.

Los jóvenes asumen más riesgos al ponerse a trabajar y eso repercute en que tienen 4 veces más probabilidades de tener un accidente de trabajo que otros grupos de edad debido a la precariedad laboral que soportan. Por ello desde CCoo Castilla y León se editó esta guía con el fin de informar a los estudiantes en prácticas, en función de la modalidad formativa en la que se encuentren, qué derechos y deberes tienen y lo más importante, cómo poder actuar si sus derechos están siendo vulnerados.

Su descarga: <https://goo.gl/96MRW1>

## “LOS ÚLTIMOS DATOS”

### “MIRANDO HACIA DELANTE, CON PASO FIRME Y SEGURO”

“Tras el 11º Congreso de la Unión Sindical de CCoo de Castilla y León, Sheila Mateos Canelo, será la responsable de liderar la Secretaría de Salud Laboral, Seguridad Social y Juventud.”

Sheila Mateos Canelo, 37 años, trabajadora de la antigua Tabacalera, (hoy ALTADIS S.A), donde debido a su carácter abierto y don de gentes la lleva a recorrer a lo largo de su trayectoria profesional varias provincias de la geografía española. Su carácter inquieto y su condición de luchadora la conduce a afiliarse a CCoo donde se involucra con el sindicato formando parte de la sección sindical de ALTADIS intercentros de carácter estatal.

Dada su gran valía, el sindicato la ofrece formar parte de la antigua federación agroalimentaria FEAGRA de Castilla y León. Circunstancia que evalúa y ofrece alguna duda, pero al final es seducida por el proyecto que le permite conocer el sindicalismo desde otra perspectiva, con mayor amplitud y cercanía al terreno, con mucha proximidad a los trabajadores y trabajadoras en los centros de trabajo.

Su voluntariedad, su ideología, su solvencia y sobre todo su conciencia de clase trabajadora, la llevan a realizar tareas que el sindicato de inmediato identifica como de una potencial dirigente y se la elige Secretaria General de FEAGRA Valladolid. Durante sus mandatos como tal, se ganaron las elecciones sindicales, con más de 20 delegados por delante de la UGT (lo que supuso una remontada de 70 delegados) y con un gran aumento de la afiliación. Tras dichos éxitos asume la Secretaría Regional de Mujer e Igualdad en FEAGRA. Pronto marca su sello y reactiva con éxito esta materia, dando impulso para la implantación de los planes de igualdad en grandes grupos de alimentación de nuestra Comunidad y dota a la organización regional de su impronta, siendo un revulsivo, que ayuda de forma transversal en todos los temas sindicales y potencia la mejora de la organización tanto en el interno como en el externo.

El talante de esta sindicalista hace que la Unión Sindical de Castilla y León le proponga formar parte de la comisión ejecutiva regional y desempeñar su labor sindical al frente de la Secretaría de Salud Laboral, Seguridad Social y Juventud, la que será su Secretaría durante cuatro años.

Se debe dar por sentado y no albergar ninguna duda, de que su transversalidad, su manera de entender el sindicato pegado al terreno y su clara interiorización acerca de que las federaciones y los territorios conformamos un todo, las Comisiones Obreras, la llevará a la realización de un magnífico trabajo e impulso a la organización, así como a su crecimiento y proyección sindical, de la que nos debemos sentir especialmente orgullosos y orgullosas.



Imagen de la nueva ejecutiva.

## NOTICIAS BREVES

La Agencia Europea de Sustancias y Mezclas Químicas (ECHA) ha incluido el Bisfenol A (BPA), un compuesto que se emplea en la fabricación de plásticos, en una lista de químicos "altamente preocupantes debido a sus propiedades de alteración del sistema endocrino, que causan graves efectos en la salud humana". El Comité de los Estados miembros de esta agencia europea, ha decidido apoyar por unanimidad la propuesta de Francia, que identificaba el Bisfenol A como un disruptor endocrino con serios efectos probables para la salud humana, a un "nivel equivalente al que se refiere a los efectos cancerígenos, mutagénicos y tóxicos para la reproducción".

CCoo de Cantabria ha alertado de que el accidente de trabajo en el que un trabajador murió aplastado por un árbol, está "relacionado directamente" con las condiciones de trabajo y con la "precariedad laboral" que sufren muchos trabajadores del sector forestal.

Se prevé que la nueva Ley para los autónomos incluya el reconocimiento de las coberturas por accidentes in itinere, es decir, los que se produzcan en los desplazamientos al ir y volver del trabajo. Con esta medida se da un paso adelante en la equiparación de los derechos de los trabajadores por cuenta propia con los del Régimen General.

Cuatro de cada diez españoles sufrirá de cáncer de piel a lo largo de su vida. El jefe del Servicio de Dermatología del Hospital Quirónsalud Valencia ha advertido de que "cuatro de cada diez españoles sufrirá de cáncer de piel a lo largo de su vida". En este sentido, ha afirmado que cada año se diagnostican 150.000 nuevos casos y durante 2016 se produjeron 600 muertes como consecuencia de un cáncer cutáneo.

Un estudio llevado a cabo por Osalan (Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales), revela que un tercio de los accidentes laborales se producen en el primer año de trabajo del accidentado.

## LEGISLACIÓN Y JURISPRUDENCIA

### La enfermedad de Epicondilitis, también conocida como codo de tenista, ha sido reconocida como enfermedad profesional en sectores como limpieza y peluquería.

CCoo de Euskadi ha conseguido a través de una sentencia judicial y de una resolución de la Seguridad Social, el reconocimiento del origen profesional de sendos casos de epicondilitis en los sectores de limpieza y peluquería. Estos sectores no se encuentran entre los que se citan como ejemplos de esta dolencia en el cuadro de enfermedades profesionales.

Por un lado, el Juzgado de lo Social Nº7 de Bilbao ha estimado que la epicondilitis que padece una trabajadora del sector de la limpieza es una enfermedad profesional, ya que en su puesto de trabajo se da una de las características requeridas en el cuadro de enfermedades profesionales, como es el movimiento continuado de flexo extensión forzada de muñeca. La trabajadora había acudido a Mutua Universal, entidad responsable de la cobertura de la enfermedad profesional en su empresa, aludiendo esta mutua que su dolencia era de origen común, extremo que ahora es desmentido por el juzgado.

Por otro lado también se ha reconocido a la trabajadora del sector de peluquería como enfermedad profesional la epicondilitis que padece, en este caso a través de una resolución del Instituto Nacional de la Seguridad Social que relaciona directamente la patología con las condiciones de trabajo. En este caso la mutua MC Mutua, entidad responsable de la cobertura de enfermedad profesional de la trabajadora, rechazó hacerse cargo de un segundo periodo de baja de más de un año de duración.

Por su parte la Federación de Construcción y servicios de CCoo también ha conseguido que a una trabajadora de la limpieza de un hospital se le reconozca la epicondilitis como enfermedad profesional.

**Esto es la prueba de que tras un buen trabajo sindical podemos hacer posible que poco a poco se vayan visualizando aquellas enfermedades profesionales que las mutuas se niegan a reconocer.**

Si quieres aportar alguna opinión o sugerencia, envíanos un correo a: [boicoot@cleon.ccoo.es](mailto:boicoot@cleon.ccoo.es)