



DIPUTACIÓN DE ALBACETE

PROCEDIMIENTO  
ALTAS TEMPERATURAS  
TRABAJOS DE CONSERVACIÓN DE LA  
RED VIARIA PROVINCIAL

Servicio de Prevención y Medicina de Centros  
Elaborado por: Pedro Martínez Hernández (Técnico P.R.L)

Mayo 2023

## INDICE

### OBJETO DEL INFORME

### ALCANCE

### TRABAJOS A REALIZAR

### OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS EN TRABAJOS DE CONSERVACIÓN DE LA RED VIARIA PROVINCIAL EN CASO DE CALOR EXTREMO:

### ACTUACIÓN ANTE UN GOLPE DE CALOR

### ANEXO: TRABAJAR CON CALOR (INSST)

**OBJETO DEL INFORME:**

Establecer unas pautas y normas básicas de seguridad a seguir por los trabajadores de la Excm. Diputación Provincial de Albacete, que realicen trabajos de conservación de la red viaria provincial en periodo estival y bajo altas temperaturas.

**ALCANCE:**

El presente procedimiento se dirige a todos los trabajadores de la Excm. Diputación Provincial de Albacete, que realicen trabajos de conservación de la red viaria provincial

**TRABAJOS A REALIZAR:**

- 1.- Señalización vertical (reposición y nueva instalación):
- 2.- Bacheo:
- 3.- Poda:
- 4.- Barrera de seguridad:
- 5.- Pintura:
- 6.- Balizamiento:
- 7.- Vigilancia:
- 8.- Desplazamientos en vehículo desde el Parque Móvil hasta la zona de actuación de la conservación
- 9.- Barrido de plataforma para eliminación y retirada de gravillas sueltas desprendimientos, hojas y ramaje, y diferentes obstáculos existentes en la carretera que sean susceptibles de reducir la visibilidad y seguridad vial en la misma
- 10.- Limpieza de plataforma de vertidos (combustibles, lubricantes, etc) mediante absorbentes minerales repartidos mediante cepillo
- 10.- Limpieza de plataforma de vertidos (combustibles, lubricantes, etc) mediante absorbentes minerales repartidos mediante cepillo
- 11.- Retirada de la explanación de pequeños animales atropellados y basura arrojadas en la misma (botellas, neumáticos, etc.)
- 12.- Limpieza de cunetas revestidas y no revestidas mediante medios manuales (pala, cepillo, etc.)

**OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS EN TRABAJOS DE CONSERVACIÓN DE LA RED VIARIA PROVINCIAL EN CASO DE CALOR EXTREMO:**

- Se dotará a los trabajadores de **gorro o sombrero** para proteger su cabeza de las altas temperaturas.
- Se dotará a los trabajadores de **protección solar**.
- Se dispondrá de **agua potable**.
- Se recomienda que el vestuario laboral, además de las protecciones de alta visibilidad, sea amplio y de un **tejido ligero o transpirable**.
- Planificar las **tareas más pesadas en las horas de menos calor**.
- Hacer más **pausas** de lo habitual y en **sitios frescos**.
- **Evitar** en la medida de lo posible el **trabajo individual**, para que los trabajadores puedan controlar si alguno sufre problemas.
- Además de todo lo anterior, los trabajadores deberán cumplir las Normas Básicas de Seguridad y Salud en el Servicio de Red Vial Provincial.



**Sí**

 <p><b>Bebe a menudo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bebe regularmente (cada 15-20 minutos) agua fresca, no fría</li> <li>• No esperes a tener sed para beber</li> </ul>	 <p><b>Protégete</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vístete con ropa clara y ancha, utiliza gorra y gafas de sol</li> <li>• Ponte crema solar factor 30 o más</li> </ul>	 <p><b>Come ligero</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensaladas, frutas y zumos, para recuperar las sales perdidas por el sudor</li> </ul>	 <p><b>Descansa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mira de ir bien descansado al trabajo (el calor incrementa la exigencia física)</li> <li>• Aumenta la frecuencia de las pausas de recuperación</li> </ul>
--	---	---	---

**No**

 <p><b>Evita el alcohol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las bebidas alcohólicas, con cafeína o azucaradas, favorecen la deshidratación</li> </ul>	 <p><b>Evita el sol/calor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durante el descanso, acude a zonas climatizadas o con ambientes frescos y sombríos</li> </ul>	 <p><b>Comidas pesadas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evita las comidas pesadas y muy calóricas porque dificultan una buena digestión</li> </ul>	 <p><b>Esfuerzos físicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evita realizar actividades que conlleven una exigencia física elevada</li> <li>• Planifica las tareas más pesadas en las horas de menos calor</li> </ul>
---	---	---	---

**ACTUACIÓN ANTE UN GOLPE DE CALOR:**

# Golpe de calor

## Síntomas:



Dolor de cabeza.



Piel enrojecida, caliente y seca.



Vertigo, náuseas y confusión.



Respiración y pulso débil.



Convulsiones y pérdida de conciencia.



Elevada temperatura corporal (entre 41 y 42 °C)

## ¿Qué hacer?

- Trasladar al afectado a la sombra, a un **lugar fresco y tranquilo**.
- Hacer que mantenga la cabeza un poco alta.
- Intentar **refrescarlo** mojándole la ropa y la cabeza.
- Darle de **beber agua fresca** o un poco salada

**El presente documento no sustituye a la evaluación de riesgos, sino que la complementa.**

La jefatura de la Red Viaria Provincial, así como sus capataces o mandos intermedios velarán por el cumplimiento por parte de los trabajadores, de las normas e instrucciones de seguridad incluidas en el presente documento.

El presente informe se realiza con la información facilitada por D. Luis Enrique García García (Jefe del Servicio de Carreteras).

## EN CASO DE ACCIDENTE DE TRABAJO:

### TELEFONOS DE URGENCIAS

Teléfono general de urgencias	112
Talleres y Parque Móvil	967 215 706
Diputación de Albacete	967 595 300
Técnico de Prevención	Ext 14303
SOLIMAT (Mutua Accidentes)	967 511 417

## CENTRO ASISTENCIAL SOLIMAT ALBACETE

**PARQUE EMPRESARIAL CAMPOLLANO**  
**5ª AVENIDA, Nº 13**  
**2007 – ALBACETE**

**Tif. 967511417**

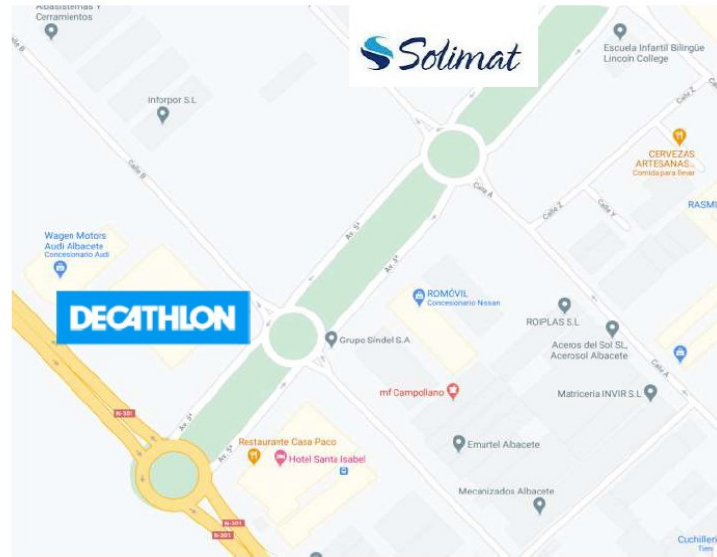
Fax. 967238979

Horario Asistencial

○ L,M,X,J,V 08:00 H. - 20:00 H.

Horario Administrativo

○ L,M,X,J,V 08:00 H. - 15:00 H.



### ALBACETE:

#### CLINICA SANTA CRISTINA

CALLE PEREZ GALDOS 7. 2003 - ALBACETE

Tif. 967223300

Fax. 967507790

Horario Asistencial

○ L,M,X,J,V,S,D 00:00 H. - 24:00 H.

#### QUIRON SALUD

PLAZA MADROÑO 11. 2006 - ALBACETE

Tif. 967247100

Horario Asistencial

○ L,M,X,J,V,S,D 00:00 H. - 24:00 H.

### CENTROS CONCERTADOS POR SOLIMAT EN LA PROVINCIA

#### HELLIN

##### CENTRO MEDICO HELLIN

CALLE DR. CERDA MARTI 12. 2400 - HELLIN

Tif. 967301661

Fax. 967301661

Horario Asistencial

○ L,M,X,J,V 09:00 H. - 14:00 H. 16:00 H. - 20:00 H.

##### CORPORACIÓN PROSALUS S.L.

CALLE POETA TOMAS PRECIADO 31. 2400 - HELLIN

Tif. 967307819

Horario Asistencial

○ L,M,X,J,V 09:30 H. - 13:30 H. 17:00 H. - 20:30 H.

##### MEDICIS GRUPO HELLIN

CALLE FORTUNATO ARIAS 13. 2400 - HELLIN

Tif. 967680996

Fax. 967680997

Horario Asistencial: L,M,X,J,V 08:30 H. - 13:30 H. 16:00 H. - 20:00 H.

#### VILLARROBLEDO

##### POLICLINICA VILLARROBLEDO

CALLE SENDA MOLINERA 2. 2600 - VILLARROBLEDO

Tif. 967142037

Fax. 967145959

Horario Asistencial

○ L,M,X,J,V 09:00 H. - 14:00 H. 16:00 H. - 20:30 H.

○ S 09:00 H. - 12:30 H.

#### LA RODA

##### MARTINEZ MAESTRO, BLAS

CALLE DEL CRISTO 16. 2630 - LA RODA

Tif. 967442658

Fax. 967442658

Horario Asistencial

○ L,M,X,J,V 10:00 H. - 13:30 H. 17:00 H. - 19:30 H.

#### ALMANSA

##### CONSULTORIO MEDICO ALMANSA

CALLE DEL CAMPO 6. 2640 - ALMANSA

Tif. 967310229

Fax. 967310327

Horario Asistencial

○ L,M,X,J,V 09:00 H. - 13:00 H.

○ L,X 17:30 H. - 19:30 H.

○ J 16:00 H. - 20:00 H.

CENTROS HOSPITALARIOS PÚBLICOS DEL SESCAM
<b>Hospital General Universitario De Albacete</b> Hermanos Falco, 37 02006- Albacete Teléfono: 967597100 Tlf. Urgencias: 967597132
<b>Hospital De Hellín</b> Juan Ramón Jiménez, S/N 02400- Hellín (Albacete) Teléfono: 967309500 Tlf. Urgencias: 967309549
<b>Hospital Comarcal de Villarrobledo</b> Ctra. El Provencio, Km 0.30 02600- Villarrobledo (Albacete) Teléfono: 967133000
<b>Hospital comarcal De Almansa</b> Av. Circunvalación S/N 02640- Almansa (Albacete) Teléfono: 967339500

### **ALBACETE CAPITAL**

**En caso de accidente**, el trabajador se dirigirá al **centro asistencial de Solimat** en el Polígono Ind. Campollano, 5ª Avenida, nº 13. (Próximo a Decathlon)

**En caso de que el centro asistencial se encuentre cerrado**, se dirigirán a los siguientes centros, preferentemente en el siguiente orden:

1. En primer lugar al Sanatorio Santa Cristina
2. En segundo lugar a Quirón salud
3. Por último al Hospital General.

### **RESTO DE LA PROVINCIA**

El trabajador se dirigirá a los centros concertados en Hellín, Villarrobledo, La Roda y Almansa indicados anteriormente. En caso de que estos se encuentren cerrados, se dirigirá a la red de Centros de Atención primaria de la localidad o a los Hospitales Comarcales de Hellín, Villarrobledo y Almansa.

**DEPENDIENDO DE LA GRAVEDAD**, se podrá ir directamente a los Servicios de Urgencias del Hospital más cercano comunicando a la Mutua esta incidencia en el telf.: 967 511 417.



Autor del informe

Pedro Martínez Hernández  
Técnico Prevención de Riesgos Laborales

Albacete, 3 de mayo de 2023

**ANEXO:**  
**TRABAJAR CON CALOR**  
**INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD E**  
**HIGIENE EN EL TRABAJO**




MINISTERIO  
DE EMPLEO  
Y SEGURIDAD SOCIAL



INSTITUTO NACIONAL  
DE SEGURIDAD E HIGIENE  
EN EL TRABAJO

# Trabajar con calor





En época estival, las condiciones climáticas a las que se encuentran expuestos los trabajadores pueden ser la causa de accidentes de trabajo, algunos de ellos mortales.

La causa del problema no es sólo la elevada temperatura, sino la acumulación excesiva de calor en el organismo, que se puede producir tanto por las altas temperaturas, como por el calor que genera el cuerpo en actividades físicas intensas. Además, existen factores personales que incrementan el riesgo de accidente como, por ejemplo, que los trabajadores puedan padecer dolencias previas (enfermedades cardiovasculares o respiratorias, diabetes, etc.)

El estrés térmico por calor resulta especialmente peligroso en los trabajos al aire libre, como en la construcción, la agricultura o en los trabajos de obras públicas, ya que, al tratarse de una situación peligrosa que fundamentalmente se da en los días más calurosos de verano, no suele haber programas específicos de prevención de riesgos como en el caso de los trabajos donde el estrés por calor es un problema a lo largo de todo el año.

La exposición al calor puede causar diversos efectos sobre la salud, de diferente gravedad, tales como erupción en la piel, edema en las extremidades, quemaduras, calambres musculares, deshidratación, agotamiento, etc. Pero, sin duda, el efecto más grave de la exposición a situaciones de calor intenso es el golpe de calor. Cuando se produce el llamado golpe de calor, la temperatura corporal supera los 40,6 °C, siendo mortal entre el 15 % y 25 % de los casos.

## Golpe de calor

Síntomas generales	Temperatura interna superior a 40,6 °C Taquicardia Respiración rápida Cefalea Náuseas y vómitos
Síntomas cutáneos	Piel seca y caliente Ausencia de sudoración
Síntomas neurosensoriales	Confusión y convulsiones Pérdida de consciencia Pupilas dilatadas

## Factores de riesgo

Los factores de riesgo en el estrés térmico son:

### Factores climáticos

- Exposición a temperaturas y humedades relativas altas.
- Ventilación escasa. Al aumentar la velocidad del aire, disminuye la sensación de calor porque se facilita la pérdida de calor por convección y por evaporación.
- Exposición directa a los rayos del sol.

## Factores relacionados con el tipo de tarea

- Dificultad para suministrar a los trabajadores agua fresca (trabajos en el exterior donde no existe punto de alimentación de agua, por ejemplo).
- Realización de trabajo físico intenso.
- Pausas de recuperación insuficientes. Es preferible descansar a cada hora. A medida que la temperatura es mayor, las pausas deben ser más largas y frecuentes.
- Utilización de equipos de protección que impidan la evaporación del sudor.

## Factores individuales

- Pérdida de aclimatación. La aclimatación se consigue en 7-15 días pero desaparece en tan sólo una semana.
- Condición física. La falta de entrenamiento en la ejecución de tareas físicas intensas constituye un factor de riesgo.
- Existencia de antecedentes médicos, tales como enfermedades del sistema cardiovascular, de las vías respiratorias, diabetes o insuficiencia renal.
- Ingesta de determinados medicamentos, tales como antihistamínicos, diuréticos o antidepresivos.
- Consumo de sustancias tóxicas, tales como alcohol o cafeína.
- Sobrepeso. Las personas gruesas presentan una menor capacidad para disipar calor al ambiente.
- Edad avanzada. Las personas mayores presentan más riesgo de deshidratación, ya que con la edad el mecanismo de termorregulación se ve alterado, produciéndose una disminución importante de la sensación de sed.

## Medidas preventivas

- Verificar las condiciones meteorológicas de forma frecuente e informar a los trabajadores.
- Limitar las tareas pesadas que requieran un gasto energético elevado. Si es posible, proporcionar ayudas mecánicas para la manipulación de cargas.
- Proporcionar agua potable en las proximidades de los puestos de trabajo.
- Habilitar zonas de sombra o locales con aire acondicionado para el descanso de los trabajadores.
- Instalar ventiladores, equipos de climatización, persianas, estores y toldos para disminuir la temperatura en caso de locales cerrados.
- Limitar el tiempo o la intensidad de la exposición, haciendo rotaciones de tarea siempre que haya sitios con menor exposición que lo permitan.
- Planificar las tareas más pesadas en las horas de menos calor, adaptando, si es necesario, los horarios de trabajo.
- Considerar que es necesario un periodo de 7 a 15 días para que el trabajador se aclimate al calor. Cuando se deja de trabajar en condiciones calurosas durante periodos como las vacaciones o bajas laborales, es necesario volver a aclimatarse al incorporarse de nuevo al trabajo.
- Aumentar la frecuencia de las pausas de recuperación (cada hora, por ejemplo)
- Permitir al trabajador, en la medida de lo posible, adaptar su propio ritmo de trabajo.
- Procurar vestir con ropas amplias, de tejido ligero y colores claros. Proteger la cabeza con gorra o sombrero.



- Evitar el trabajo individual, favoreciendo el trabajo en equipo para facilitar la supervisión mutua de los trabajadores.
- Informar a los trabajadores sobre los riesgos relacionados con el calor, sus efectos y las medidas preventivas y de primeros auxilios que hay que adoptar.

## **Actuación en caso de un golpe de calor**

- Colocar al trabajador en una zona a la sombra y en un ambiente frío, a ser posible.
- Debe desvestirse al trabajador y se recomiendan duchas con agua fría (15-18°C). No debe utilizarse agua más fría de 15°C, ya que se produciría una disminución de la pérdida del calor, debido a una constricción de los vasos sanguíneos cutáneos.
- Si el trabajador está consciente, suministrarle agua fría para beber. Si está inconsciente, colocarlo en posición recostado sobre un lateral de su cuerpo, con la cabeza ligeramente ladeada, el brazo inferior atrás, extendido, el superior flexionado hacia adelante y arriba y las piernas flexionadas, más la superior que la inferior.
- Otra posibilidad es cubrir el cuerpo con toallas húmedas, cambiándolas con frecuencia y, preferiblemente, en combinación con un ventilador eléctrico o un dispositivo similar, para que la temperatura del cuerpo disminuya algo más.
- Contacte con un médico y, si es posible, lleve al paciente al hospital lo más pronto posible. A menudo, una persona que sufre un golpe de calor puede precisar oxígeno, administración de suero por vía intravenosa y, algunas veces, medicación adecuada.