

# Condiciones meteorológicas



Los factores climáticos adquieren una gran importancia en el sector de la construcción en lo que a la prevención de riesgos laborales se refiere, ya que la mayoría de los trabajos se ejecutan al aire libre. Estos factores pueden ser de diferente índole.

### 1. Exposición al sol

La exposición al sol puede suponer un grave riesgo, sobre todo en ciertas épocas del año. Las temperaturas extremas asociadas a una elevada humedad relativa, a una actividad física intensa, al desarrollo de tareas que desprenden calor (hormigonado, soldadura, asfaltado, etc.) o al empleo de un vestuario que no permita o dificulte la transpiración, provocan un aumento de la temperatura interna del cuerpo.

Una exposición prolongada puede ocasionar una gran variedad de trastornos como: pérdida repentina del conocimiento y de la sensibilidad, hinchazones, calambres, agotamiento y afecciones de la piel, entre otros. El efecto más grave de la exposición a situaciones de calor intenso es el llamado “golpe de calor”, que se caracteriza por una elevación incontrolada de la temperatura corporal. Cuando se produce un golpe de calor la piel se calienta, se seca, cesa la sudoración, aparecen contracciones de los músculos, aumenta el ritmo respiratorio y cardíaco, la temperatura corporal sube y se presentan alteraciones de la conciencia. Algunos de sus síntomas más evidentes son: mareo, palidez, dificultades respiratorias, palpitaciones y sed extrema.

### En caso de exposición al calor extremo



Distribuye, en la medida de lo posible, el volumen de trabajo e incorpora ciclos de trabajo-descanso (haz las pausas en lugares frescos y a la sombra). Evita, o al menos reduce, el esfuerzo físico durante las horas más calurosas del día.



Procura no realizar trabajos en solitario. Mantén informados al resto de compañeros de tu ubicación.

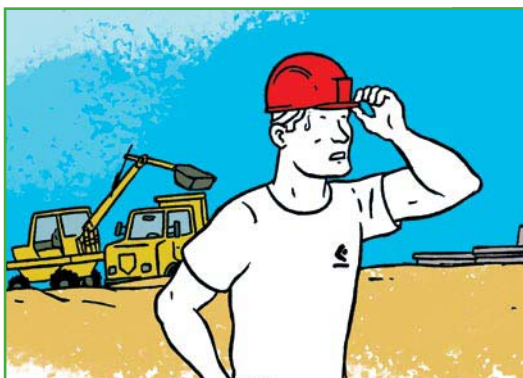
## CONDICIONES METEREOLÓGICAS



Bebe periódica y regularmente líquidos que contengan sal y azúcares. Es aconsejable el consumo de bebidas energéticas.



Evita la ingesta de bebidas alcohólicas o con cafeína.



Si la tarea o actividad que vayas a desarrollar lo permite, utilizar ropa amplia y ligera, de colores claros que sean permeables al aire.



Duerme las horas suficientes y sigue una buena nutrición.



Evita ingerir comidas muy grasas.



Utiliza cremas solares de alta protección.

## 2. Exposición al frío

La exposición a climas fríos, ambientes con bajas temperaturas, condiciones de humedad y viento fuerte, o una combinación de estos factores pueden ocasionar un enfriamiento corporal.

Una exposición prolongada a los mismos puede provocar descenso de la temperatura del cuerpo e incluso congelación. Los signos y síntomas más característicos de la hipotermia comienzan con una sensación de frío, confusión mental, desorientación, pulso irregular, etc.; prosigue con la desaparición de los escalofríos, la piel se enrojece, las pupilas se dilatan, el pulso y la respiración se debilitan, hasta llegar a la pérdida de conciencia.

Otro trastorno que provoca una larga exposición al frío es la congelación que conlleva una reducción del flujo de la sangre a las manos y a los pies para mantener la temperatura en el tronco del cuerpo. Los posibles síntomas son: adormecimiento, cosquilleo, dolor y piel de color morado. En ocasiones extremas, los tejidos pueden quedar dañados gravemente y requerir una amputación.

### En caso de exposición al frío extremo



Usa ropa de protección contra las bajas temperaturas. Viste varias capas de ropa ligera para lograr un buen aislamiento térmico. La capa externa debe ser resistente al viento.

## CONDICIONES METEREOLÓGICAS



Aliméntate con una dieta equilibrada y raciones regulares durante el día, a fin de aportar energía extra para la producción de calor.



Ingiera bebidas calientes, pero no alcohólicas.



Distribuye, en la medida de lo posible, el volumen de trabajo e incorpora ciclos de trabajo-descanso (haz las pausas en lugares climatizados).



Si tienes que realizar una actividad que no requiere una cierta movilidad, realiza ejercicios de calentamiento que eviten un enfriamiento corporal.



Habilita barreras o refugios contra el viento para reducir las pérdidas de calor.

### 3. Exposición a condiciones atmosféricas adversas

Las lluvias intensas, los vientos fuertes, las abundantes nevadas, las tormentas severas o las nieblas densas condicionan el desarrollo normal de los trabajos que habitualmente se ejecutan en la construcción.

El viento puede alterar las condiciones técnicas de los equipos de elevación de cargas y, a su vez, poner en peligro a los trabajadores que se encuentran en altura (sobre andamios, plataformas elevadoras de personal, escaleras, torres de trabajo, etc.).

Por su parte, la presencia de niebla y las precipitaciones en forma de nieve tienen como primer efecto una reducción considerable de la visibilidad, lo que genera una disminución en la percepción tanto de las señales, como del entorno, y la consiguiente desorientación para el desarrollo del trabajo.

Uno de los principales efectos que provoca la lluvia persistente e intensa es el deslizamiento o desprendimiento del terreno, cuestiones que debes tener muy presente cuando se realicen trabajos de movimientos de tierras (excavaciones, terraplenados, etc.). Otro de sus efectos es que las superficies de tránsito y de trabajo de personas y vehículos se vuelven resbaladizas.

Si se produce una tormenta, los rayos constituyen un gran peligro. La probabilidad de sobrevivir cuando se es alcanzado por un rayo es mínima. Así mismo, las tormentas pueden dañar o afectar seriamente a las instalaciones eléctricas, incluidas las interiores, ya que podrían entrar accidentalmente en tensión.

#### En caso de condiciones atmosféricas adversas



Interrumpe los trabajos que se ejecuten a la intemperie en caso de tormenta, lluvia intensa, viento fuerte, nevada, o cualquier otra condición ambiental desfavorable que dificulte la visibilidad.

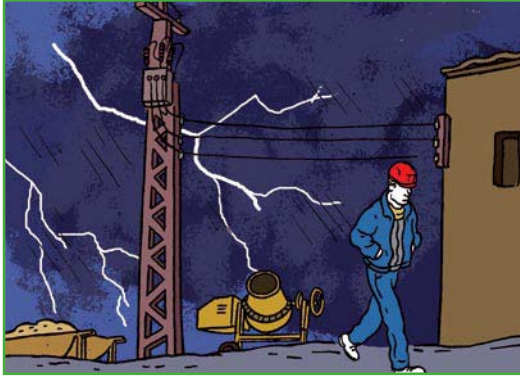


Suspende la manipulación de los equipos de trabajo empleados para la elevación de cargas (grúa torre o móvil, etc.) cuando las condiciones meteorológicas se degraden hasta el punto de limitar las condiciones de seguridad de los mismos.

## CONDICIONES METEREOLÓGICAS



No realices trabajos en altura (sobre andamios, plataformas elevadoras, etc.) cuando las condiciones meteorológicas pongan en peligro tu seguridad.



En caso de tormenta suspende los trabajos en lugares cercanos a líneas eléctricas aéreas, transformadores eléctricos, etc.

