



CAMPAÑA

**ALTAS TEMPERATURAS**

**¡PROTÉGETE DE LAS ALTAS TEMPERATURAS!**

## CONTEXTO Y PROPÓSITO

En un mundo donde el cambio climático ha alterado drásticamente las condiciones ambientales, las altas temperaturas se han convertido en una preocupación creciente en los entornos laborales. Las altas temperaturas no solo representan un desafío para la comodidad en el trabajo, sino que también puede suponer un riesgo para la salud y la seguridad de los trabajadores/funcionarios. Esta campaña tiene como objetivo abordar las implicancias de las altas temperaturas en el ámbito laboral, ofreciendo información crucial sobre los riesgos asociados y proporcionando estrategias para prevenir y mitigar los efectos adversos que las altas temperaturas puedan tener en las personas trabajadoras.

Por lo anterior, Mutual de Seguridad CChC pone a disposición de sus empresas/instituciones adherentes la Campaña Preventiva “Altas Temperaturas”, con la finalidad de apoyar la implementación de diferentes iniciativas complementarias, que contribuyan a la disminución de los accidentes del trabajo que se pueden producir debido a la exposición a altas temperaturas durante sus actividades laborales.

Esta campaña debe ser autogestionada por la organización, para lo cual, Mutual ha dispuesto material digital descargable desde su página web [www.mutual.cl](http://www.mutual.cl).





# OBJETIVOS Y ALCANCE

## Objetivos

- Contribuir a la protección y cuidado de las personas trabajadoras, funcionarias y funcionarios, respecto de la exposición a altas temperaturas, aportando al control de los procesos críticos de la organización.
- Sensibilizar a la organización e instituciones, respecto de la importancia de mejorar los contextos laborales que aporten en la prevención y control de este tipo de accidentes.
- Movilizar a la organización, en la participación activa de acciones preventivas que perduren en el tiempo, con foco en los procesos o tareas con exposición a altas temperaturas.

## Alcance

- Empresas e Instituciones en conjunto a las personas trabajadoras y funcionarios adherentes a Mutual de Seguridad CChC.



## BENEFICIOS DE LA IMPLEMENTACIÓN



### **Personas trabajadoras y Funcionarios**

Favorece la confianza, motivación, satisfacción, salud y calidad de vida de las personas trabajadoras / funcionarios.



### **Ejecutivos de la Empresa/Institución**

Crea un clima de confianza, aumenta la productividad, mejora las relaciones entre el personal laboral/funcionarios y de este con la propia empresa/institución.



### **Empresas/Instituciones**

Previene los accidentes del trabajo y enfermedades profesionales, además de dar cumplimiento a la legislación vigente, mejorando la gestión preventiva de la Organización.



## RIESGOS DE LA EXPOSICIÓN A ALTAS TEMPERATURAS

La exposición a altas temperaturas puede generar diversos efectos, tales como:

1. Insolación
2. Sarpullido por calor
3. Edema por calor (hinchazón de las extremidades inferiores).
4. Desmayo o síncope por calor.
5. Calambres por calor
6. Agotamiento por calor
7. Golpe de calor.





"Además de los enormes costos económicos que conlleva el estrés térmico, cabe esperar un aumento de la disparidad entre los países de bajo nivel de ingresos y los países de mayores ingresos, un empeoramiento de las condiciones de trabajo de las personas más vulnerables, y desplazamientos de población. Con objeto de adaptarse a esa nueva realidad, gobiernos, empleadores y trabajadores deben adoptar medidas acuciantes que hagan hincapié en la protección de los más vulnerables."



Autor: Catherine Saget

Directora de la Dependencia del Departamento de Investigación de la OIT

CAMPAÑA  
ALTAS TEMPERATURAS

  
MUTUAL  
de seguridad

## Material de apoyo



En esta campaña encontrarás el siguiente material de apoyo y herramientas de soporte, como: formatos, fichas de apoyo preventivo, afiches, reflexiones, señales y otros.



En nuestra página [www.mutual.cl](http://www.mutual.cl) podrá encontrar material audiovisual que puede ser descargado.



Cursos e-learning Mutual  
[www.mutual.cl](http://www.mutual.cl)

CAMPAÑA  
ALTAS TEMPERATURAS

  
**MUTUAL**  
de seguridad

# ETAPAS DE IMPLEMENTACIÓN

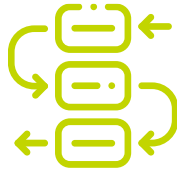
0



## COMPROMISO

Instancia de formalización de adhesión a la campaña a través de firma de protocolo.

1



## PLANIFICAR

La Comisión Implementadora planifica las acciones y fechas de la campaña.

2



## LANZAMIENTO

Acción informativa y motivacional que invita a las personas trabajadoras y funcionarios a participar de la campaña.

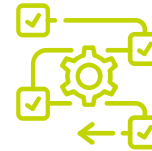
3



## SENSIBILIZAR

Enviar información y realizar capacitaciones sobre la temática de la campaña.

4



## EJECUTAR

Implementar actividades que motiven a la participación e involucramiento de las personas trabajadoras y funcionarios.

5



## EVALUAR

Evaluación de objetivos propuestos y de la percepción de la campaña.

6



## CIERRE

Acción informativa de agradecimiento a quienes participaron.



# PROPUESTA DE ACTIVIDADES

## Firma de Compromiso

A fin de demostrar la importancia que tiene para la organización el control de sus riesgos operacionales relacionados con la exposición de las personas trabajadoras y funcionarios a altas temperaturas, se sugiere a la alta dirección y/o dirección, la firma de un **Compromiso para la implementación** de la campaña, dándolo a conocer a la organización a través de los distintos canales de comunicación disponibles por la Organización.

De igual manera, las personas trabajadoras y funcionarios pueden manifestar su compromiso con la campaña, a través de diversas iniciativas que establezca la organización



PROTOCOLO DE COMPROMISO  
Campañas Preventivas

CAMPAÑAS PREVENTIVAS  
MUTUAL de seguridad

En \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_  
la Empresa \_\_\_\_\_  
representada por \_\_\_\_\_  
cuyo cargo es \_\_\_\_\_

Se comprometo a implementar la campaña \_\_\_\_\_  
propuesta por Mutual de Seguridad CCCH en su organización, autorizando la realización de diversas actividades preventivas, de manera remota o presencial y apoyando la participación de todos los colaboradores.

El propósito de la campaña es contribuir a través de la realización de acciones preventivas concretas, a disminuir los accidentes laborales relacionados con la temática a implementar, así también sensibilizar a los distintos actores de la organización sobre la importancia del control de los riesgos de accidentes laborales, especialmente accidentes graves y fatales.

Firma

www.mutual.cl | 800 2000 900 | Rescate 1407

# PROPUESTA DE ACTIVIDADES

## Planificación

Se sugiere lo siguiente:

- Designe una persona o Comisión de Implementación encargada de establecer objetivos, planificar, guiar y ejecutar las diversas actividades. Esta comisión debe estar conformada idealmente por ejecutivos, directores, supervisores, integrantes del Comité Paritario de Higiene y Seguridad, monitores, integrantes de otras áreas y/o departamentos, direcciones, entre otros, según aplique.
- Considere inicio, ejecución y cierre, estableciendo un tiempo de implementación. (Recomendamos utilizar el formato de Carta Gantt propuesto)
- Para la elección de las actividades a realizar, se sugiere tomar acuerdo entre todos los integrantes de la Comisión o las propuestas por Mutual de Seguridad CChC.
- Recuerde que las actividades se pueden realizar de forma presencial, remota o una combinación de ellas, siempre tomando los resguardos necesarios.





# PROPUESTA DE ACTIVIDADES

## Lanzamiento de la Campaña

Instancia en la que se da inicio a la campaña. Asegúrese de informar a toda la organización el propósito, alcance y objetivos de la campaña, así como el período de implementación. Para realizar este comunicado, se sugieren las siguientes propuestas:

- Utilice todos los medios tecnológicos que dispone el empleador.
- Informe a través de los canales de comunicación formales de su Organización.
- Haga partícipe a los distintos estamentos que son parte de la organización (ejecutivos, directores, supervisores, comité paritario, sindicatos, expertos en prevención y otros, según pertinencia).





# PROPUESTA DE ACTIVIDADES

## Capacitación:

Instancia que permita transferir conocimientos a los integrantes de la organización, por medio de:

- Charlas de seguridad, realizadas de manera presencial o a través de medios digitales establecidos por la empresa/institución, con apoyo del material elaborado por Mutua y disponibles para descarga (fichas técnicas, reflexiones de seguridad, fichas de apoyo preventivo, capacitaciones autogestionables y videos) y adicionalmente el que estime la organización.
- Capacitaciones presenciales o e-learning, disponibilizadas por Mutua a través de su página web [www.mutual.cl](http://www.mutual.cl).
- Cápsulas de acuerdo al tema de la campaña en [www.mutualflicx.cl](http://www.mutualflicx.cl)

La oferta está disponible en la página de Mutua, a través de la ruta: [www.mutual.cl](http://www.mutual.cl) > Prevención de Riesgos > Capacitación.



# PROPUESTA DE ACTIVIDADES

## Sensibilización mediante reflexiones de seguridad

Invite a pensar y reflexionar sobre la exposición a altas temperaturas y cómo podemos protegernos de ella. Pueden ser utilizadas en charlas o reuniones.

### Objetivos de la actividad:

- Detectar aspectos claves de la reflexión.
- Comentar en equipo las conclusiones emanadas.
- Dar solución a los compromisos generados.





# PROPUESTA DE ACTIVIDADES

## Detección y control de riesgos:

Corresponde a la actividad más importante a desarrollar durante la implementación de la campaña.

Se propone que sean ejecutadas por una comisión mixta (gerencia, jefatura, comité paritario, expertos en prevención, colaboradores y otros), según aplique.

- **Matriz de Identificación de Peligros y Evaluación de Riesgos (MIPER):** Actualizar o generar MIPER, que permita definir e implementar controles de acuerdo a la Jerarquía de los Riesgos, tales como: medidas ingenieriles, procedimientos de trabajo seguro y programas, logrando el mejoramiento preventivo a los procesos. Se aconseja que estas actividades sean realizadas con la participación de todos los estamentos de la organización.





# PROPUESTA DE ACTIVIDADES

## Detección y control de riesgos:

- **Inspecciones de seguridad**, realizadas con una frecuencia establecida con el formato de Evaluación SST, cuyo objetivo es determinar condiciones que podrían propiciar la ocurrencia de accidentes del trabajo.
- **Caminatas de seguridad**, instancia de sensibilización realizada por los integrantes de la alta dirección donde recorren las instalaciones e interactúan con las personas trabajadoras/funcionarios, con la finalidad de detectar condiciones subestándares e implementar mejoras preventivas y de esta forma, mejorar los contextos laborales y contribuir al liderazgo visible. (\*)considere los resguardos mínimos para prevenir los efectos de las altas temperaturas, al momento de realizar la actividad propuesta.

**NOTA:** Estas actividades pueden ser realizadas a través de los formatos proporcionados por Mutual de Seguridad, respecto a las Evaluaciones SST específicas para los riesgos críticos establecidos o en su defecto mediante el formulario de "Detección y control de riesgos" que le permitirá realizar seguimiento y cierre a sus brechas. A su vez, por los documentos y estándares de su propia Organización.



# PROPUESTA DE ACTIVIDADES

- **Instalación de señales,** actividad que genera una instancia para la revisión de las instalaciones del centro de trabajo, con la finalidad de señalar y advertir potenciales peligros.

A través de la campaña, se disponen las señalizaciones aplicables a la temática que permitirán a los representantes del centro de trabajo verificar si cuentan con todas ellas y a la vez, revisar el estado de conservación.



**MUTUAL de seguridad**

**Altas Temperaturas de origen ambiental**

**Consejos para mantenerte hidratado bajo la exposición de altas temperaturas**

- Consejo N°1: La hidratación parte en casa.** Comienza tu día con un vaso de agua. Debe ser antes de salir de tu hogar. Esto es esencial para evitar el agotamiento por calor.
- Consejo N°2: Elige agua para hidratarte.** Cada vez es más común el consumo de ciertas bebidas carbonatadas con alto contenido de azúcar. Prefiere agua potable a una temperatura de 8 a 12°C. No consumas bebidas alcohólicas, ya que están aumentan la deshidratación.
- Consejo N°3: No esperes a estar sediento.** Una correcta hidratación es preventiva. No esperes la sensación de sed para hidratarte. Procura beber cantidades pequeñas de agua (50 a 100 ml) cada 15 a 20 min.
- Consejo N°4: Cíale con pañete con el agua!** No beber más de 1.5 litros de agua por hora. Esto puede producir una emergencia médica debido a la alta concentración de sal en la sangre.
- Consejo N°5: Evítalo** La salud corporal de la obra no puede esperar a tener una referencia de nuestro estado de deshidratación.

Grado de deshidratación	Grado de deshidratación
0%	0%
1%	1%
2%	2%
3%	3%
4%	4%
5%	5%
6%	6%
7%	7%
8%	8%
9%	9%
10%	10%

**MUTUAL de seguridad**

**CAMPAÑA ALTA TEMPERATURAS**

**Prevención de lesiones por la exposición a altas temperaturas ambientales**

**Procura trabajar bajo sombra.**

Si las condiciones del trabajo no lo permiten, asegúrate de tomar tus pausas de descanso en sectores frescos y con sombra.

**MUTUAL de seguridad**

**Altas Temperaturas de origen ambiental**

**Protección de la Radiación ultravioleta de origen solar**

**Aplicación de Protector Solar**

- Aplicar protector solar en todas las partes de la piel que estén expuestas.
- Evitar el uso de aceites, cremas y maquillaje que contengan alcohol.
- Evitar el uso de ropa sintética que absorba el calor.
- Evitar el uso de ropa sintética que absorba el calor.
- Evitar el uso de ropa sintética que absorba el calor.

**Elementos de Protección Personal**

- Usar protector solar con FPS de 30 o superior.

**MUTUAL de seguridad**

**ÚSELOS CUANDO ESTÉ EXPUESTO A ALTAS TEMPERATURAS**



# PROPUESTA DE ACTIVIDADES

## Desarrollo de ideas innovadoras y preventivas:

- **Buenas Prácticas**, para fomentar la creatividad de los integrantes de su organización y propongan soluciones a riesgos no evidenciados o no tratados, logrando así ayudar a la reducción de las dolencias y lesiones producidas por la exposición a altas temperaturas.

Una muy buena práctica es evaluar las soluciones implementadas por otras empresas/instituciones de su misma actividad económica, a problemas o situaciones comunes que puedan tener.

**NOTA:** esta actividad puede ser realizada en el marco de un concurso al interior de su Organización.

- **Actividades lúdicas**, Consiste en la realización de diversas actividades que permitan al trabajador/funcionario, a través de manera interactiva, explicar la temática. Esta actividad permite a los trabajadores concientizar y entender la importancia de prevenir daño producido por las altas temperaturas.





# PROPUESTA DE ACTIVIDADES

## Misiones para trabajadores/funcionarios:

- Actividad que permita a los trabajadores/funcionarios expresar sus habilidades artísticas, desarrollando productos relacionados con la campaña sobre Altas Temperaturas, como, por ejemplo: afiches, fotografías, dibujos realizados con la familia, videos, esculturas, canciones y otros.
- Para implementar esta actividad, la empresa/institución podrá entregar las facilidades y recursos necesarios para la creación de productos.
- Si la organización lo determina, podrá entregar recursos para reconocer a quienes resulten destacados.

Esta actividad permite motivar a los trabajadores/funcionarios y ayudarlos a entender el daño producido por las Altas Temperaturas.



# PROPUESTA DE ACTIVIDADES

## Término de campaña:

### Evaluación y Cierre Interno

- Realizada a través de una reunión presencial o por medios digitales (formatos correo de cierre) , donde se da por finalizada la Campaña de Altas Temperaturas.
- En esta instancia, si la empresa/institución lo estima y hubiese destinado recursos, podrá reconocer a los colaboradores que se hayan destacado por su participación durante el período de implementación de la campaña (utilice formato de diploma).
- Además, es una buena instancia para informar los avances logrados y compromisos contraídos a futuro, a fin de seguir avanzando en el control de la exposición a Altas Temperaturas.





## MATERIAL DE APOYO

Conjunto de diversos tipos de materiales preventivos, en formato digital que se disponen para ser descargados por las empresas/instituciones, apoyándolas en la implementación de la campaña.

Para descargar el material, debe hacerlo en el siguiente link: [www.mutual.cl](http://www.mutual.cl) > Prevención de riesgos > campañas de Prevención > Campaña Altas Temperaturas.

### Material Disponible:

- Protocolo de Adhesión.
- Presentación Campaña Autogestionable.
- Fichas de Apoyo Preventivo.
- Afiches.
- Evaluaciones SST.
- Señales.
- Formatos para la gestión de la campaña.







CAMPAÑA

**ALTAS TEMPERATURAS**

**¡PROTÉGETE DE LAS ALTAS TEMPERATURAS!**