



CAPACITACIONES  
AUTOGESTIONADAS

CAMPAÑA

**ALTAS TEMPERATURAS**

## TEMA I

### “Medidas Preventivas en la Exposición a Altas Temperaturas”

#### OBJETIVOS

Generar material de apoyo para la empresa/institución y así facilitar instancias efectivas de capacitaciones internas o reuniones de seguridad con temáticas asociadas a la “Campaña Altas Temperaturas”.

#### ALCANCE

Personas trabajadoras / funcionarios que ejecuten tareas con exposición directa o indirecta a altas temperaturas debido a efectos climatológicos.

#### AMBIENTACIÓN

Las jefaturas deberán brindar un espacio de 15 minutos para realizar una charla de seguridad, agrupando a los trabajadores / funcionarios en un lugar cómodo, techado, fresco y sin interferencia de ruido externo o una sala diseñada para capacitación.



## TEMA I

# “Medidas Preventivas en la Exposición a Altas Temperaturas”

### Introducción:

El cambio climático, las emisiones de gases invernadero y las grandes edificaciones en las ciudades están cambiando el comportamiento climatológico a nivel mundial. El aumento de la temperatura promedio en nuestro planeta ha generado que los episodios de olas de calor y altas temperaturas sean cada vez más frecuentes. No obstante, los trabajos agrícolas, de construcción, recolección de residuos domiciliarios, transportes, entre otros, son esenciales para nuestro quehacer diario y no pueden dejar de operar. Es por este motivo que a continuación revisaremos las principales medidas preventivas dispuestas para mitigar y prevenir accidentes y enfermedades asociadas a las altas temperaturas.



### Medidas Ingenieriles:

1. Acondicionamiento de centros de trabajo afectados por las altas temperaturas (Aquellos trabajos que se ejecutan dentro de edificios).
2. Sombraje de sectores de trabajo con exposición directa a las altas temperaturas.
3. Puntos de hidratación, cercanos a los lugares de mayor exposición a altas temperaturas.

### Medidas Administrativas:

1. Ropa de trabajo que proteja la mayor parte del cuerpo (polera manga larga, pantalón largo) aislante y transpirable, idealmente de algodón.
2. Gorro con cubre nuca o en su defecto casco con legionario y visera con protección UV.
3. Protectores oculares con filtro solar UV-A y UV-B.
4. Protector Solar UVA – UVB, (FPS) 30 o superior. Reaplicar cada 2 horas.

### Elementos de Protección Personal (EPP) y vestimenta:

1. Coordinación de trabajos pesados en las horas de menor temperatura ambiental (Primeras horas del día).
2. Aclimatación ocupacional al calor (Para trabajadores nuevos, exponerlos a trabajos pesados y altas temperaturas de forma controlada, asegurando su adaptación a lo largo de los primeros días laborales).
3. Pausas de descanso cada 45 minutos de trabajo continuo.
4. Pausas de hidratación cada 15 a 20 minutos. Considerar un vaso de agua cada vez.

### Conclusiones

Ahora que conoces un poco más acerca de las medidas preventivas relacionadas con las altas temperaturas de origen ambiental, te invitamos a adoptar todas estas defensas diariamente, con el propósito de mantener entornos laborales seguros y saludables.