

# Que el sol te de vida, no te la quite.

## Evita el golpe de calor.

La llegada del verano debe ser una festividad y no un peligro para nuestra salud en el trabajo, por lo que debemos de ser conscientes de sus riesgos.

Hasta la llegada de los días estivales y las tan deseadas vacaciones, tenemos que seguir trabajando. Para hacerlo de la manera mas segura, debemos cerciorarnos de que nuestro cuerpo se acomoda gradualmente a esta nueva estación meteorológica.

Nuestro país se caracteriza por un clima peninsular e insular afectado por altas subidas de temperaturas que en los últimos años, son si cabe más acentuadas como consecuencia del cambio climático, provocando lo que se conoce popularmente como "Ola de calor".

Este fenómeno viene acompañado de subida drástica de la temperatura ambiental la cual, unida a la fisiológica ( que depende del sexo, edad, estrés, etc.) y a la personal( alimentación, capacidad de sudoración, trabajo, ejercicio físico, ingesta de alcohol, etc.); puede llegar a superar los 45 °, provocando el denominado "shock térmico" y con este, un bloqueo de diversos órganos que dejan de funcionar con normalidad.

CCOO de Construcción y Servicios, en su preocupación continua por la seguridad y salud de los trabajadores y trabajadoras presta en estos meses estivales, especial atención a los riesgos climáticos de cara a que se conozcan y prevean dado que se suman a los ya existentes en la actividad laboral diaria.

### **Por ello, desde el sindicato estamos exigiendo:**

- Cumplimiento estricto de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, reivindicando que en todo medio laboral se adopten medidas eficaces frente al efecto nocivo del calor en la salud y la seguridad de los trabajadores y trabajadoras.
- Fijar planes de acción específicos frente al calor por parte de las empresas, consensuados con la representación legal de los trabajadores y trabajadoras, siendo lo más eficaces posible para poder adaptarse a las circunstancias concretas del trabajo a desarrollar y a la situación de cada uno.
- Concienciar y sensibilizar en hábitos de vida saludables ( no ingesta de alcohol, realizar tareas físicas moderadas, evitar las horas de mayor exposición solar, no realizar comidas copiosas, hidratarse con agua, zumos o bebidas isotónicas mas frecuentemente, etc.), que permitan a nuestro cuerpo poner en marcha los mecanismos de aclimatación idóneos para evitar el golpe de calor.