

## TRABAJOS AL AIRE LIBRE

Las personas que trabajan al aire libre están expuestas a muchos tipos de peligros que dependen del tipo de trabajo que realicen, la región geográfica, la estación del año y el tiempo que permanecen en el exterior. Es necesario la identificación de riesgos y seguir las recomendaciones para prevenir y controlar la exposición

### Riesgos a los que están expuestos los empleados que trabajan al aire libre

#### Peligros físicos

- **Calor extremo:** Las condiciones de calor extremo pueden causar golpe de calor, calambres, agotamiento o sarpullido por calor y otros problemas.
- **Frío extremo:** Las condiciones de frío extremo pueden causar hipotermia, congelamiento y otros problemas.
- **La exposición a demasiado ruido** puede afectar temporalmente la audición o causar un zumbido temporal en los oídos de los trabajadores (acúfenos). Las exposiciones repetidas a ruidos fuertes pueden causar acúfenos o pérdida auditiva incurables y permanentes.
- **La radiación UV** puede causar problemas como quemaduras y cáncer de piel.



#### Peligros biológicos, que comprenden:

- **Enfermedades transmitidas por vectores como insectos o garrapatas.** La picadura de un mosquito o de una garrapata en un trabajador puede causar la transmisión de un agente infeccioso, ya sea un parásito, una bacteria o un virus. Las enfermedades transmitidas por las garrapatas incluyen la enfermedad de Lyme, la babesiosis, la erliquiosis, la tularemia, la anaplasmosis y la fiebre Q entre otras.
- **Picaduras de animales venenosos e insectos.** Las víboras, las arañas, los escorpiones e los insectos que pican, como abejas, avistas, avispones entre otros. Son particularmente peligrosos para los trabajadores que tienen alergias a estos animales. El choque anafiláctico es la reacción alérgica grave del cuerpo a una picadura o mordedura y requiere atención médica de emergencia.

### Riesgo de alcance de rayos en tormentas

El mayor peligro que aparece con una tormenta en campo abierto es el de la caída de un rayo en el entorno de los trabajadores. Para evitarlo se tendrá en cuenta;

Los empleados que trabajan al aire libre pueden enfrentar otros riesgos además de los peligros físicos y biológicos descritos aquí. Pueden estar expuestos a pesticidas y a otras sustancias químicas, a peligros de sufrir lesiones traumáticas y a otros riesgos de salud y seguridad dependiendo de sus tareas o funciones.

### **Medidas preventivas a adoptar**

#### Peligros físicos

##### **CALOR EXTREMO:**

- Beber abundante agua u otro líquido no alcohólico y tomar abundante sal en las comidas (se recomienda un gramo de sal por cada litro de agua)
- Vestir ropas de colores claros, ligeras y de tejidos transpirables como el algodón.
- Evitar los tejidos sintéticos que no transpiran.
- Mantener la piel lo más limpia posible para favorecer la transpiración
- Cubrir la cabeza con un sombrero o gorra.
- Realizar breves descansos cada dos horas a la sombra o en áreas más frescas cuando sea posible.
- Realizar el trabajo pesado más despacio.
- Planificar el trabajo más duro en las horas del día menos calurosas.



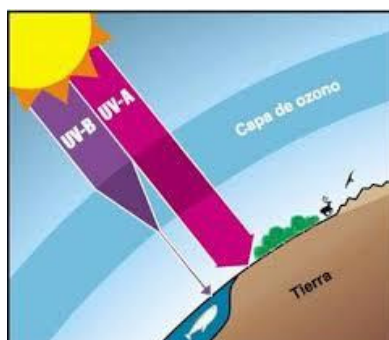
- Beber agua frecuentemente, de modo que nunca se llegue a estar sediento. Aproximadamente un vaso cada 15-20 minutos.
- Evitar el alcohol y bebidas con grandes cantidades de cafeína o azúcar.
- Se consciente de que la ropa de protección o equipos de protección personal pueden incrementar el riesgo de estrés por calor.
- Vigilar tu estado físico y la de tus compañeros de trabajo.

### FRIO EXTREMO:

- Utilizar ropa adecuada:
  - Utilización de varias prendas de ropa a modo de capas. Las capas proporcionan mayor aislamiento.
  - La ropa ajustada reduce la circulación sanguínea. La circulación debe ser buena en las extremidades.
  - Proteger orejas, cara, manos y pies del frío con orejeras, guantes y calcetines respectivamente.
  - Las botas deben ser impermeables y aislantes para mantener los pies secos y calientes.
  - En caso necesario, proteger la cabeza con un sombrero, pasamontañas ya que esto permite mantener el cuerpo más caliente. La protección en la cabeza reduce la cantidad de calor que se pierde del cuerpo por esta parte del mismo.

### RADIACIÓN UV

- Evitar la exposición prolongada al sol cuando sea posible.



- Usar protección solar que tenga como mínimo FPS 15.
  - FPS se refiere a cuánto tiempo una persona estará protegida contra una quemadura. (FPS 15 significa que una persona se puede quedar en el sol 15 veces más antes de tener quemaduras.) El FPS solo proporciona protección contra los rayos UVB.
  - Para protegerse contra los rayos UVA, busque productos que contengan: Mexoryl, Parsol 1789, dióxido de titanio, óxido de zinc o avobenzona.
  - No usar los protectores solares después de un año o dos (pierden efecto).
  - Colocar una cantidad generosa de protección solar por lo menos 20 minutos antes de exponerse al sol.
  - Aplicar protección solar en las orejas, el cuero cabelludo, los labios, la nuca y el cuello, los pies y las palmas de manos.

- Volver a ponerse protección por lo menos cada dos horas y cada vez que se salga del agua o transpire mucho.
- Algunos protectores solares pueden perder su eficacia cuando se aplican junto con repelentes de insectos, por lo que se deben poner con más frecuencia.
- Usar ropa de un material de tejido cerrado o ropa de protección solar con un FPS alto.
- Usar un sombrero de ala ancha y gafas de sol con protección contra los rayos UV y protección a los lados.

### Peligros biológicos

#### **Infestaciones y parásitos (pulgas, garrapatas y piojos)**

Una adecuada higiene es la mejor medida preventiva, ya que es prácticamente imposible erradicar de las zonas donde se ubican si éstas se encuentran al aire libre. Caso a parte merecen los establos y almacenes, donde una adecuada desinsectación puede erradicar a estos invertebrados.

#### **Picaduras de animales venenosos e insectos.**

##### **Mordedura de víbora**

Colocar a la víctima tumbada y quieta, abrigada y manteniendo la zona de la herida más baja que el corazón. Si aparecen síntomas moderados o leves aplicar un torniquete suave con un material ancho comprobando frecuentemente que no está demasiado apretado ( debe caber un dedo por debajo).



Limpiar la herida con agua y jabón abundantes y en caso necesario, tratar el shock con respiración artificial. En todos los casos acudir lo antes posible al hospital para la aplicación del antídoto.

##### **Picadura de escorpión**

El potente veneno del escorpión produce colapsos y convulsiones. En caso de producirse picadura de este insecto actuar de forma similar a lo descrito ante una mordedura de víbora.

### **Picadura de araña**

Es recomendable practicar un corte sobre la picadura para que ésta sangre, limpiar de forma natural y posteriormente desinfectar con agua oxigenada o alcohol.

### **Picadura de avispa y/o abeja**

De forma general ante picaduras de avispa y/o abeja se recomienda:

- Se debe identificar a los trabajadores alérgicos a picaduras; realizar un informe médico sobre alergia a insectos
- Las personas que desarrollan alergia a la picadura de abeja deben llevar consigo medicamentos recetados contra la misma para contrarrestar la reacción al veneno.
- En caso de ser perceptible el aguijón debe ser extraído con pinzas o un alfiler que se clavará paralelamente a aquel hasta rebasarlo en profundidad, con el fin de empujarlo de dentro hacia fuera, evitando así la salida del tóxico que contiene. El tratamiento posterior consiste en la aplicación de amoníaco diluido o agua muy fría sobre la zona. Si no se consigue extraer el aguijón, se aplicará una pasta hecha de bicarbonato y agua.
- En caso de picaduras múltiples por un enjambre debe sumergirse al paciente en un baño de agua fría con bicarbonato durante 15 minutos para posteriormente envolverlo en una manta y trasladarlo a un hospital.
- Siempre que se trate de un individuo alérgico, debe ser evacuado rápidamente a un Centro de Urgencias.

En general, **en los trabajos de campo se recomienda:**


- La utilización de repelente antiinsectos.
- Evitar el uso de perfumes, cosméticos y lociones olorosas.
- Portar pantalones largos con calzado alto cuando se camine por el campo o camisa de manga larga, llevar expuesta la menor superficie posible. Recordando que los colores blancos, pastel o brillantes los atraen, siendo preferible ropa oscura y gris.
- En caso de sufrir una mordedura o picadura de un animal, se debe acudir al centro sanitario más cercano, llevando consigo el animal si es posible.

### **Mordeduras y arañazos de perros, gatos**

El principal riesgo es la transmisión de la rabia, siempre que sea posible retener al animal para mantenerlo en observación y averiguar si tiene rabia, ya que el tratamiento antirrábico es largo y penoso.

### **Riesgo de alcance de rayos en tormentas**

- No usar radios, teléfonos, emisoras ni ningún otro aparato eléctrico o electrónico.
- Poner en el suelo cualquier todas las herramientas u objetos que se lleven juntos y separarse del conjunto lo posible.
- La mejor protección frente al rayo es la denominada “jaula de Faraday” que consiste en una protección metálica aislada del suelo. Es decir, el mejor refugio que podemos encontrar es un vehículo cuyos neumáticos de goma suponen el mejor aislamiento. Se debe en todo caso

|   |   |
|---|---|
|  | <p>Consejería de Hacienda y Administración Pública<br/> Dirección General de la Función Pública y Calidad de los Servicios<br/> Subdirección General de Función Pública y Calidad de los Servicios<br/> Servicio de Prevención de Riesgos Laborales</p> |
|---|---|

apagar el motor, retirar la antena y desconectar el circuito eléctrico. Si el coche tiene piqueta o similar para descargar las cargas electrostáticas, se debe retirar. Si se está en la proximidad de una caseta, estaciona el vehículo alejado de las picas de tierra. Permanecer en el coche hasta que la tormenta haya pasado.

- Si no se dispone de un vehículo ni edificio, intentar refugiarse en una cueva, valle o al pie de una gran roca o pared. No cobijarse en cuevas húmedas ni junto a cursos de agua o cercas de alambre.
- Evitar los lugares elevados.
- No situarse en la cercanía de un tendido eléctrico ni bajo un árbol aislado. Cobijarse en masas densas de árboles o dentro de un automóvil cerrado.



- En campo abierto, sin posibilidad de refugio, se deben evitar objetos aislados –árboles, postes, antenas,...- así como las cimas o divisorias. La mejor solución es dispersarse, permaneciendo sentados o agachados en posición encogida de modo que la superficie de contacto con el suelo sea la menor posible. Situarse siempre a una distancia igual o superior a dos veces la altura del árbol u objeto alto más próximo.
- Debe evitarse correr, sobre todo si aún no ha empezado a llover: la fricción provocada por movimientos rápidos puede crear algún grado de electricidad estática en la ropa.
- Si a pesar de todas estas precauciones se llegase a notar una carga estática en el cuerpo (vello o pelo erizado, chispas en la ropa o en las uñas) hay que tumbarse boca abajo inmediatamente hasta que se disipe.

## Bibliografía

Datos breves de NIOSH:

No. de Publicación 2010-117: Protéjase de los insectos que pican

No. de Publicación 2010-116: Protéjase de la exposición al sol

No. de Publicación 2010-115: Protéjase del estrés por frío

No. de Publicación 2010-114: Protéjase del estrés por calor