



# DISCONFORT TÉRMICO

9

## DECÁLOGO DEL DISCONFORT TÉRMICO

- ✓ Utiliza ropa adecuada a la temperatura existente, y recuerda:
  - Protege especialmente las extremidades cuando haga mucho frío
  - Protege especialmente la cabeza cuando haga mucho sol
- ✓ En verano, bebe mucho agua para evitar la deshidratación. El alcohol y las bebidas con cafeína favorecen la deshidratación
- ✓ En invierno aumenta la ingesta de bebidas calientes, como caldos e infusiones, ya que te ayudarán a recuperar la pérdida de energía calorífica
- ✓ Procura mantener la temperatura en el interior del vehículo entre:
  - 23-26 °C en verano
  - 20-24 °C en invierno



**Servicios Centrales**  
C/ Torrelaguna 73, 28027 Madrid  
☎ 913 634 100  
Fax: 913 634 327



**CNNT - Madrid**  
C/ Torrelaguna 73, 28027 Madrid  
☎ 913 634 100  
Fax: 913 634 327



**CNCT - Barcelona**  
Dulcet 2 - 10, 08034 Barcelona  
☎ 932 800 102  
Fax 932 803



**CNMP - Sevilla**  
C/ Carabela La Niña, nº 2, 41007 Sevilla  
Apdo. 3037- 41080 SEVILLA  
☎ 954 514 111,  
Fax 954 672 797



**CNVM - Vizcaya**  
Camino de la Dinamita s/n, Monte Basatxu  
- Cruces. 48903 Baracaldo (Vizcaya)  
☎ 944 990 211 - 944 990 543  
Fax 944 990 678

**GTP Ceuta y Melilla**  
Avda. Nuestra Señora de Otero s/n  
11702 Ceuta  
☎ 95 650 14 40  
Avenida Juan Carlos I Rey nº 2, 1ºD  
52001 Melilla  
☎ 95 268 12 80



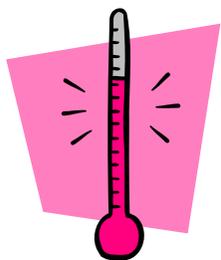
REGULA LA TEMPERATURA  
DEL VEHÍCULO



El *disconfort térmico* se produce cuando la persona se expone a temperaturas muy elevadas o muy bajas en el puesto de trabajo.

El calor es un peligro para la salud porque nuestro cuerpo, para funcionar con normalidad, necesita mantener invariable la temperatura en su interior, en torno a los 37 °C. Cuando la temperatura central del cuerpo supera los 38 °C ya se pueden producir daños a la salud y, a partir de los 40,5 °C, la muerte.

De igual manera, el frío también puede resultar perjudicial para la salud. El peligro del frío depende fundamentalmente de la temperatura y velocidad del aire. Cuando la temperatura central del cuerpo desciende por debajo de los 33 °C se produce una fuerte hipotermia, con consecuencias graves para la salud y muchas veces irrecuperables.



El organismo puede regular el intercambio de calor con el ambiente exterior para mantener su temperatura interior en el nivel óptimo.

## RIESGOS

### ➤ Golpe de calor:

- ✓ Alteraciones en la visión
- ✓ Vómitos
- ✓ Desmayos
- ✓ Etc.

### ➤ Enfermedades del tracto respiratorio:

- ✓ Catarros
- ✓ Neumonía
- ✓ Pulmonía

### ➤ Hipotermia

### ➤ Accidentes de tráfico por:

- ✓ Aumento de la fatiga
- ✓ Aumento de las distracciones



## MEDIDAS PREVENTIVAS



- Instalar sistemas de climatización en el vehículo o mantener periódicamente el existente, sin abusar de su uso que puede afectar a nuestra salud
- No beber alcohol ni bebidas con cafeína, ya que favorecen la deshidratación
- Evitar la ingesta de alimentos grasos y comidas copiosas