



## Equipos de protección individual

---

La utilización de los EPI puede contribuir al aumento de la temperatura corporal, al impedir o limitar la evaporación del sudor por el tipo de tejido y por el ajuste al cuerpo que requiere, lo que dificulta que se disipe el calor y aumenta la carga física de los trabajos.

Por ello, conviene valorar los EPI que se usen durante la exposición al calor y, en su caso, adoptar medidas de protección adicionales como:

- disminuir los periodos de exposición al calor, incrementando las rotaciones y los tiempos de recuperación y descanso.
- Seleccionar los EPI que, manteniendo el nivel de protección requerido, sean más livianos de llevar.
- Promover su retirada durante los periodos de descanso o recuperación.
- Sensibilizar para que, durante los periodos de calor, aunque conlleve una mayor molestia, se mantenga su uso adecuado.



En trabajos con exposición al calor, al seleccionar los EPI se tendrá en cuenta:

- el uso de calzado de seguridad o de trabajo transpirable y la posibilidad de utilizar calzado con aberturas para facilitar la aireación del pie.
- Llevar gorras, sombreros y prendas de manga y pernera larga para reducir la exposición al sol y en caso de utilizar manga o pernera corta, aplicar siempre protección solar.
- El empleo de ropa de trabajo de rejilla para favorecer la ventilación.
- La selección de aquellos especialmente diseñados para proteger frente al calor:
  - chalecos, muñequeras y gorras refrigerantes que ayudan a combatir el sobrecalentamiento y la deshidratación mediante un aporte de agua fría.
  - Cubrecoronillas refrigerantes para casco o gorra: se incorpora mojado entre el casco o gorra y la cabeza del usuario.



- Mangas refrigerantes: al mojarse refrescan el brazo del usuario y además no lo expone a la radiación ultravioleta (UV).
- Tapetas cubrecuellos: se acoplan húmedos en la parte posterior del casco para refrescar y, a su vez, proteger frente a la radiación UV.

Con objeto de proteger al personal laboral de la exposición a la radiación UV solar se ha de tener en cuenta lo siguiente:

- piel: cremas con factor de protección solar, que se aplicarán con la antelación suficiente a la exposición, de acuerdo con las instrucciones de uso del producto, así como cada 2 horas durante la exposición al sol.
- Ojos: gafas de protección con oculares filtrantes para reducir el riesgo de sufrir patologías oculares como fotoqueratitis, fotoconjuntivitis, cataratas o fotorretinitis.



Cabe destacar que la exposición a radiación UV puede verse agravada en tareas a elevadas altitudes, en el mar o bien, cerca de láminas de agua como en las piscinas. Asimismo, a través de la Agencia Estatal de Meteorología [AEMET](#) puede consultarse la predicción de radiación UV máxima en condiciones de cielo despejado.

Índices de radiación ultravioleta

Fuente de la imagen: AEMET

