

## Prevención de golpes de calor



## Prevención de golpes de calor

El golpe de calor es la consecuencia más grave de la exposición a situaciones de calor extremas.

Se caracteriza por un elevado aumento de la temperatura corporal, superando en muchos casos los 40° C, por lo que si no se coge a tiempo puede llegar a tener consecuencias irreversibles o incluso causar la muerte.

El riesgo de sufrir un golpe de calor aumenta en función de:

- Condiciones ambientales existentes: temperatura, humedad, velocidad del aire.
- Actividad física que conlleva el trabajo.
- Conductas de trabajo: ausencia de pausas, ausencia de ingestión de líquidos...
- Vestimenta de trabajo.
- Factores individuales: mala forma física, enfermedades cardiovasculares, consumo de alcohol, obesidad...



### Cómo reconocer que un trabajador está sufriendo un golpe de calor:

- La piel se calienta, se seca y cesa la sudoración.
- Aparecen convulsiones; aumenta el ritmo respiratorio y cardíaco.
- Aumenta la temperatura corporal.
- Aparecen alteraciones de la conciencia.

Aunque también es posible que aparezca de manera brusca y sin síntomas previos.

**Atención a los síntomas: mareo, palidez, dificultad respiratoria, sed extrema y palpitaciones.**

### PREVENCIÓN DEL GOLPE DE CALOR. MEDIDAS ORGANIZATIVAS.

- Adecuar horarios de trabajo evitando las horas más calor.
- Evitar el trabajo solitario y tareas peligrosas en condiciones ambientales extremas.
- Aclimatar los trabajos en interiores mediante aire acondicionado.
- Evitar la exposición directa al sol en trabajos exteriores.
- Garantizar la vigilancia de la salud de los trabajadores, como herramienta de detección de situaciones de sensibilidad o especial riesgo entre los trabajadores.
- Rotación de tareas entre distintos de trabajadores, de forma que el tiempo de exposición a condiciones ambientales extremas por calor sea el mínimo posible.

### PREVENCIÓN DEL GOLPE DE CALOR. PAUTAS DE TRABAJO.

- Tener en cuenta el proceso de **aclimatación al calor**; este proceso puede durar entre 1 y 2 semanas durante las cuales el cuerpo se adapta de forma progresiva a realizar un trabajo determinado en condiciones de temperaturas elevadas.
- La ingesta de líquidos (sin alcohol y sin cafeína), de forma continua antes, durante y después del trabajo.
- La ropa de trabajo debe ser de color claro y ligera. En caso de trabajos en el exterior se debe cubrir la cabeza con un gorro, gorra...
- Realizar comidas ligeras y poco abundantes.
- Descansar en lugares frescos y a la sombra, y si se detectara algún síntoma de golpe de calor cesar la actividad.

**¡NO!**



### PRIMEROS AUXILIOS:

- Tumbar al afectado en un lugar fresco, a la sombra y ventilado.
- Aflojar la ropa y enfriarlo.
- Llamar a los servicios de urgencia sanitarios.
- Aplicar compresas frías o toallas mojadas en nuca, cara y pecho. Nunca sumergir al trabajador en agua fría para no provocar un descenso brusco de temperatura corporal.

### NO SE DEBE TRABAJAR EN CONDICIONES DE CALOR EXTREMO SI:

- El trabajador sufre enfermedades cardiovasculares, respiratorias, gastrointestinales, enfermedades de la piel, de las glándulas sudoríparas, diabetes, insuficiencia renal, epilepsia y enfermedades mentales.
- La trabajadora está embarazada.