

## MEDIDAS PARA LA EMPRESA

- ✓ **Formar e informar a los trabajadores** sobre los riesgos, efectos, medidas preventivas, y en la aplicación de los primeros auxilios frente al golpe de calor.
- ✓ Cuando la seguridad y salud de los trabajadores lo exija, **disponer de locales que permitan a los trabajadores descansar** cuando resulte necesario.
- ✓ **Informar a los trabajadores** de que beban agua con frecuencia. Los lugares de trabajo **deben disponer de agua potable** en cantidad suficiente y **fácilmente accesible**.
- ✓ **Disminuir la temperatura en interiores** empleando la ventilación natural, usando ventiladores, aire acondicionado, etc.
- ✓ Organizar el trabajo cuando resulte posible, de tal manera que aquellas **actividades que requieran mayor esfuerzo físico se realicen durante las horas menos calurosas** de la jornada.
- ✓ **Garantizar una vigilancia de la salud adecuada a los trabajadores**, en especial a aquellos que presenten problemas respiratorios, renales, diabetes, cardiovasculares, etc, son más sensibles a los efectos del estrés térmico.

## MEDIDAS PARA LOS TRABAJADORES

- ✓ **Realizar pausas**, descansando en lugares frescos y a la sombra.
- ✓ **Beber frecuentemente agua o bebidas isotónicas**. Es conveniente beber un vaso de agua cada cuarto de hora.



- ✓ **Evitar beber alcohol y cafeína**, ya que deshidratan el cuerpo.
- ✓ **Evitar las comidas calientes y pesadas**.
- ✓ **Evitar la exposición directa de la piel al sol**. Utilizar ropa amplia y ligera, con tejidos claros que absorban el agua y sean permeables al aire.
- ✓ **Proteger la cabeza** con casco, gorras o sombreros, según sea el trabajo realizado.
- ✓ **Utilizar cremas de alta protección contra el sol**.

Fuente: INSSBT



# El Golpe de Calor

## Medidas Preventivas

Plan General de Actividades Preventivas 2018

## ¿QUÉ ES EL GOLPE DE CALOR?

En época estival, las condiciones climáticas a las que se encuentran expuestos los trabajadores pueden ser la causa de accidentes de trabajo.

La **acumulación excesiva de calor en el organismo**, se puede producir tanto por las altas temperaturas, como por el calor que genera el cuerpo en actividades físicas intensas.



**TRABAJO INTENSO  
ELEVADAS TEMPERATURAS  
RIESGO DE GOLPE DE CALOR**

El efecto más grave de la exposición a situaciones de calor intenso es el llamado “**golpe de calor**”, que se caracteriza por una elevación incontrolada de la temperatura corporal, pudiendo causar lesiones en los tejidos.

La elevación de la temperatura provoca una disfunción del sistema nervioso central y un fallo en el mecanismo normal de regulación térmica, acelerando el **aumento de la temperatura corporal**.

Cuando se produce un **golpe de calor**, **la piel se calienta, se seca y cesa la sudoración**; aparecen convulsiones; aumenta el ritmo respiratorio y cardíaco; la temperatura corporal puede llegar a superar los 40° C; aparecen alteraciones de la conciencia; finalmente, puede ocasionar la muerte del afectado.

## FACTORES DE RIESGO

- ✓ **Temperatura y grado de humedad ambiental elevados.**
- ✓ **Ventilación escasa.** Al aumentar la velocidad del aire, disminuye la sensación de calor porque se facilita la pérdida de calor por convección y por evaporación.
- ✓ **Falta de aclimatación al calor.** La aclimatación se consigue en 7-15 días pero desaparece en tan sólo una semana.
- ✓ **Ingesta de líquidos insuficiente.**
- ✓ **Sobrepeso.**
- ✓ **Enfermedades** que dificulten la sudación, como la **diabetes**, la **insuficiencia cardíaca y otras.**
- ✓ Desarrollo de **trabajo físico intenso.**
- ✓ **Exposición directa a los rayos del sol.**
- ✓ **Ingesta de ciertos medicamentos**, tales como antihistamínicos, diuréticos o antidepresivos.
- ✓ **La vestimenta:** más perjudicial las oscuras y gruesas.
- ✓ **Edad avanzada:** con la edad se produce una disminución importante de la sensación de sed, aumentando el riesgo de deshidratación.

## ¿CUÁLES SON LOS SINTOMAS?

Los síntomas se presentan de forma brusca. Cuando el golpe de calor ya se ha instaurado, se caracterizan por:

- ✓ **La temperatura corporal supera los 40,6 °C**, ausencia de sudor, piel roja, caliente y seca.
- ✓ **Pulso y respiración acelerados, tensión arterial elevada**, dolor palpitante de cabeza y pupilas dilatadas.
- ✓ **Debilidad, mareo, náuseas**, confusión, delirios, pérdida de consciencia, y convulsiones.

## PRIMEROS AUXILIOS



**Avisar** inmediatamente a los servicios de **urgencias (112)**, y mientras esperamos su llegada:

- ✓ Trasladar a la persona afectada **a un área fresca y con sombra**. Retirarle la ropa.
- ✓ Tumbarlo **boca arriba**, con la **cabeza ligeramente elevada**.
- ✓ Si está consciente, **darle de beber líquidos**, a ser posible que contengan sal y azúcar (tales como las **bebidas isotónicas**). **Nunca** le daremos **bebidas alcohólicas**.
- ✓ **Refrescarle el cuerpo, con agua fría** masajeándolo con una esponja o trapo. Pueden aplicarse compresas frías e incluso hielo.