

5 Medidas para la empresa



Formar e informar a la plantilla 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 la plantilla descansar** cuando resulte necesario.



Informar a la plantilla 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 la plantilla, en especial a aquellos que presenten problemas respiratorios, renales, diabetes, cardiovasculares, etc, son más sensibles a los efectos del estrés térmico.

6 Medidas para la plantilla



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.

Para más información vea nuestro video a través de nuestro:

Código QR



Enlace

Golpe de Calor



1 ¿Qué es el Golpe de Calor?

En época estival, las condiciones climáticas a las que se encuentran expuestas las personas trabajadoras 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.

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/a.

2 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.

3 ¿Cuáles son los síntomas?

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.

4 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.

