

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 conciencia, 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.