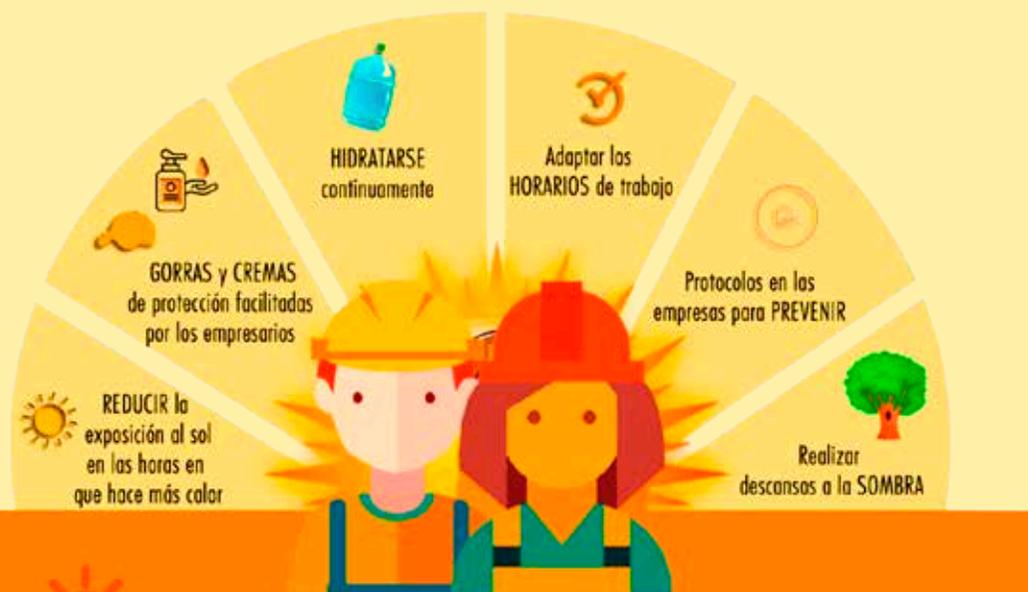


## MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN EL ÁMBITO LABORAL ANTE LAS OLAS DE CALOR



Las altas temperaturas, factor de riesgo para la seguridad y salud en el trabajo.

Hasta un 25% de muertes si la temperatura corporal alcanza los 40,6 grados.

Diseña e imprime  
Blanca Impresores S.L.

Edita  
Secretaría de Salud Laboral y  
Medio Ambiente UGT-CEC

Depósito Legal  
M-24204-2019

# Golpe de calor

## ¿Qué es?

Consiste en el efecto más grave que puede experimentar el cuerpo cuando se ve expuesto a situaciones de calor intenso. Con la exposición al calor, el cuerpo aumenta su temperatura de forma incontrolada y causa lesiones en los tejidos. Además, provoca fallos en el sistema nervioso central y en el mecanismo normal de regulación de la temperatura por lo que la temperatura corporal aumenta todavía más hasta alcanzar incluso más de 40°C. Al principio aumenta la sudoración, pero si la temperatura aumenta, la piel se seca y se calienta de forma que con la deshidratación cesa la sudoración, aparecen convulsiones, aumenta el ritmo cardíaco y respiratorio y aparecen alteraciones de la conciencia.

FINANCIADO POR:

AI2018 - 0004



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO, MIGRACIONES  
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN  
ESTATAL PARA  
LA PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES, F.S.P.



## A quién afecta

Las personas afectadas pueden ser trabajadores y trabajadoras expuestos a situaciones de estrés térmico (trabajos al aire libre con altas temperaturas como trabajadores y trabajadoras del sector agrario, forestal, construcción, u otros puestos de trabajo en fundiciones o fabricación de cerámica o cristal, etc.). En 2017 se produjeron 90 accidentes de trabajo por calor e insolación, y dos trabajadores murieron por esta causa.

## Síntomas

 <b>Fatiga, sed intensa y falta de sudoración</b>	 <b>Piel seca y caliente (hasta 40°C)</b>	 <b>Vértigos y mareos</b>	 <b>Palidez</b>
 <b>Confusión mental</b>	 <b>Náuseas, vómitos</b>	 <b>Palpitaciones</b>	 <b>Dificultades respiratorias</b>
 <b>Calambres musculares</b>	 <b>Convulsiones</b>	 <b>Trastornos producidos por el calor</b>	 <b>Dificultades respiratorias y sed extrema</b>

## Medidas de prevención

Para prevenir los efectos del calor y evitar daños extremos como un golpe de calor, los trabajadores deben ser informados de los riesgos antes de realizar un esfuerzo físico con temperaturas extremas por altas temperaturas, incluso sobre la carga de trabajo y el estrés al que puedan estar sometidos. Es importante que las personas trabajadoras conozcan los síntomas que provoca trabajar con exposición a altas temperaturas para que puedan identificar dichos síntomas al principio y puedan reaccionar de forma adecuada antes de que el daño sea grande o incluso irreversible. La organización del trabajo debe realizarse de forma que permita evitar, o por lo menos reducir, el esfuerzo físico durante las horas centrales del día donde el calor es mayor.

Todos los trabajadores y trabajadoras deben tener acceso a agua potable próxima a su puesto de trabajo y deben utilizar ropa de trabajo ligera y amplia además de colores claros que favorezcan la dispersión del calor. La cabeza debe estar protegida de la exposición al sol y también es necesaria la ingesta frecuente de agua. >>>

Ingerir alcohol favorece la deshidratación por lo que el cuerpo pierde capacidad de defensa frente al calor.

Deben planificarse las tareas de forma que existan periodos de descanso con ciclos breves y frecuentes.

## Actuación en caso de golpe de calor

En caso de que una persona sufra un golpe de calor debe avisarse siempre a los servicios médicos y proporcionar los siguientes primeros auxilios:



## Primeros auxilios en caso de golpe de calor

- » Colocar a la persona en lugar fresco y aireado.
- » Aplicar compresas de agua fría en la frente y muñecas de la víctima.
- » Abanicar a la víctima para refrescar el cuerpo
- » No controlar las convulsiones, es un mecanismo de defensa para eliminar el calor y hacerlo puede provocar daños musculares.
- » Elevar la cabeza de la víctima sobre material blando para que no sufra golpes en caso de convulsiones.



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.

