

### Golpe de calor

Problema grave: el cuerpo es incapaz de controlar la temperatura, que se va incrementando rápidamente y puede alcanzar los 40,6°C. Los síntomas principales: calor, sequedad y piel roja, pulso rápido, dolor intenso de cabeza, confusión y pérdida de conciencia.

#### ¿Qué se debe hacer?

- Llamar a urgencias.
- Mientras se espera, enfriar el cuerpo, estar en una habitación oscura, poner paños de agua fría sobre el cuerpo o darse un baño o ducha fría. Sin ayuda médica urgente, un golpe de calor puede ser fatal.

### Quemaduras solares

Las quemaduras solares se producen por el sol directo sobre la piel aunque el día no sea muy caluroso.

#### ¿Qué se debe hacer?

- Deben evitarse, estando menos tiempo al sol y usando cremas de protección.



# ES FÁCIL

Naturalmente, protégete.

## ¿CÓMO AFECTA EL CALOR A NUESTRA SALUD EN EL TRABAJO?

Los días de calor intenso obligan al cuerpo humano a un esfuerzo de adaptación para mantener la temperatura corporal normal: se suda más, nuestras venas se dilatan...

**Este esfuerzo es mayor:**

- Durante los primeros episodios de exceso de temperatura: el cuerpo aún no está acostumbrado a las altas temperaturas.
- Cuando el calor continúa durante varios días o si los días y las noches son calientes.
- Cuando hay mucha humedad y no hay viento.

## ¿QUÉ PODEMOS HACER PARA PROTEGER NUESTRA SALUD EN EL TRABAJO?



Bebe mucha agua frecuentemente aunque no tengas sed, salvo contradicción médica.

**Evita las bebidas alcohólicas, con cafeína o muy azucaradas que favorecen la deshidratación.**



Protégete con ropa clara y fresca la mayor superficie del cuerpo.

Duerme lo que necesites para estar descansado al día siguiente.

**Evita el frío excesivo (aire acondicionado) después de estar expuesto al calor.**



El **Ministerio de Sanidad y Política Social** recomienda adoptar las siguientes medidas para prevenir que se produzcan golpes de calor entre los trabajadores que realizan actividades al aire libre:

- Provisión de agua para beber y refrescarse.
- Habilitación de espacios protegidos del sol para los periodos de descanso.
- Disponibilidad de gorros de tela para protegerse del sol en lugares donde el casco no sea obligatorio.

Asimismo, se procurará un suficiente suministro de agua al resto de los trabajadores.

## RECONOCER LOS PROBLEMAS DE SALUD QUE PRODUCE EL CALOR ES IMPORTANTE PARA TOMAR MEDIDAS.

### Calambres

Calambres musculares (en piernas, abdomen o brazos), sobre todo si se suda mucho durante una actividad física intensa.

¿Qué se debe hacer?

- Parar toda actividad y descansar en un sitio fresco.
- Evitar la actividad física intensa durante varias horas.
- Beber zumos ligeros y bebidas deportivas diluidas en agua.
- Consultar a su médico si los calambres duran más de una hora.

### Agotamiento por calor

Ocurre después de varios días de calor: la sudoración excesiva reduce los fluidos corporales y la restauración de las sales.

Principales síntomas: debilidad, fatiga, mareos, náuseas, desmayo ...

¿Qué se debe hacer?

- Descansar en lugar fresco.
- Beber zumos o bebidas deportivas diluidas en agua.
- Consultar a su médico si los síntomas empeoran o duran más de una hora.