

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.



Actualizado a julio de 2014



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, Servicios Sociales e Igualdad** 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.