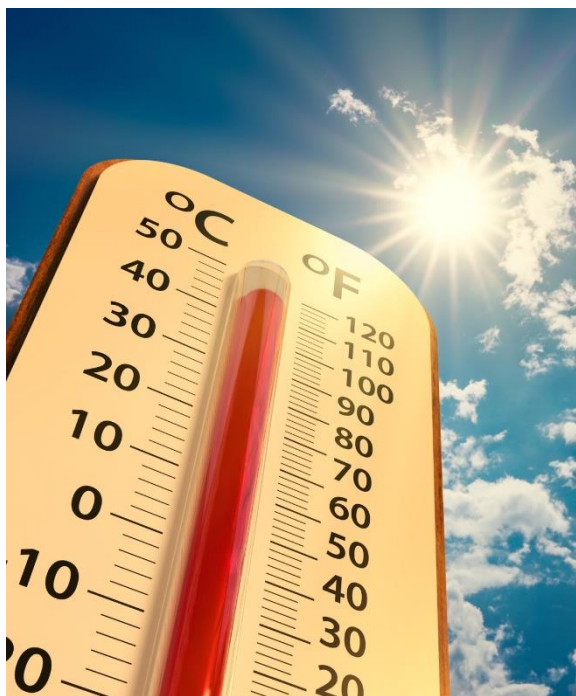


# FRENTE AL CALOR PROTÉGETE



SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

## ¿QUÉ RIESGO TENEMOS CUANDO NOS ENFRENTAMOS A UNA OLA DE CALOR?

La exposición a las elevadas temperaturas del verano, unida a la energía generada por el cuerpo durante la realización de tareas físicas, produce una acumulación excesiva de calor en el organismo que se traduce en peligros como:

1. El aumento de la probabilidad de accidentes de trabajo
2. Puede agravar dolencias previas (enfermedades cardiovasculares, respiratorias, renales, cutáneas, diabetes, etc.).
3. Puede producir daños para la salud tales como:
  - Erupciones cutáneas. Irritación que puede infectarse, produciendo picores intensos y molestias que dificultan el trabajo y el descanso.
  - Calambres. Pérdida excesiva de sales, debido a que se suda mucho o se bebe grandes cantidades de agua sin sales para reponer las pérdidas con el sudor.
  - Síncope por calor. Desvanecimiento que puede ocurrir al estar de pie e inmóvil durante mucho tiempo en un sitio caluroso, al no llegar suficiente sangre al cerebro.
  - Deshidratación. Pérdida excesiva de agua, debido a que se suda mucho y no se repone el agua perdida.
  - Agotamiento por calor. Puede desembocar en golpe de calor.



## MEDIDAS PREVENTIVAS Y PAUTAS DE ACTUACIÓN EN OLAS DE CALOR

Algunas recomendaciones para evitar los efectos nocivos del calor son:

- Utilizar correctamente los sistemas de climatización y renovación de aire.
- Cuando no se dispone de sistemas de renovación de aire, ventilar las estancias a primera hora de la mañana.
- Si hay incidencia directa de rayos de sol, proteger las ventanas con las persianas, estores o cortinas.
- Usar ropa ligera, floja, transpirable y de colores claros.
- Beber agua frecuentemente.
- Hacer comidas ligeras y comer frutas y verduras
- Evitar bebidas alcohólicas, con cafeína y las muy azucaradas; así como, las comidas copiosas ricas en grasas.

### *Si además se trabaja al aire libre...*

- Tener en cuenta las previsiones meteorológicas y organizar el trabajo de mayor esfuerzo físico en las horas más frescas del día. Solicita información a tu responsable.
- Tomar suficiente agua fresca (un vaso pequeño cada 15-20 minutos), en razón de la sudoración, incluso sin sed, salvo si hay contraindicación médica.

Es recomendable hacerlo inmediatamente antes de la exposición, mientras dura la exposición y continuar con una hidratación generosa al finalizar la jornada de trabajo.



## ¿CÓMO DEBEMOS ACTUAR FRENTE A UN GOLPE DE CALOR?

- Intentar utilizar ayudas mecánicas priorizándolas a las tareas manuales.
- Evitar el trabajo individual, procurando estar acompañado para favorecer la supervisión mutua de las personas trabajadoras.
- Utilizar crema de alta protección solar.
- Hacer descansos frecuentes y cortos en lugares frescos y con sombra.
- Si se está al sol se deberá cubrir la cabeza.
- La ropa además de ser ligera, floja y transpirable debe cubrir la mayor parte de la superficie del cuerpo.
- Ceser la actividad si la persona sufre síntomas relacionados con el calor.
- Solicitar consejo médico si la persona ha sufrido problemas con el calor o sobre enfermedades crónicas que puedan padecer o sobre la medicación que están tomando.
- Situaciones como diarrea, estados febriles o empleo de diuréticos deben vigilarse especialmente puesto que pueden favorecer cuadros de deshidratación.



El golpe de calor es un problema de salud grave en el que el cuerpo es incapaz de controlar la temperatura, y esta se va incrementando, pudiendo rápidamente alcanzar los 40°C. Los principales síntomas son:

- Temperatura interna superior a 40°C
- Taquicardia
- Respiración rápida Confusión y convulsiones
- Piel seca y caliente
- Ausencia de sudoración
- Pérdida de consciencia
- Pupilas dilatadas
- Dolor de cabeza
- Náuseas y vómitos
- Visión borrosa

Ante síntomas o signos de golpe de calor se debe paralizar automáticamente la actividad, además tener en cuenta las siguientes indicaciones:

- Llamar al 112.
- Colocar a la persona en un lugar fresco con sombra.
- Quitar o desabrochar la ropa para airearle.
- Refrescar con agua fresca sobre todo en cara y axilas.
- Si está consciente, colocarle la cabeza ligeramente elevada y ofrecerle agua fresca (no fría) en pequeñas cantidades.
- Si está inconsciente, pero respira, colocarle lateralmente con las piernas flexionadas. Nunca dar líquidos a una persona inconsciente.
- Si pierde el conocimiento, y no respira, se realizará la Reanimación Cardiopulmonar.
- Se irá vigilando la temperatura y la respiración hasta que llegue la ayuda sanitaria.

## ENLACES DE INTERÉS

<https://www.riojasalud.es/salud-publica-consumo/epidemiologia/plan-de-exceso-de-temperaturas>

Gobierno de La Rioja  
www.larioja.org



<https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/saludAmbLab/oral/planAltasTemp/2022/home.htm>



## SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

C/ San Juan Pablo II, nº2  
26071 Logroño  
Tfno.: 941 291 295

[srv.prevencion@larioja.org](mailto:srv.prevencion@larioja.org)

[www.larioja.org/prevencionderiesgos](http://www.larioja.org/prevencionderiesgos)



**La Rioja**