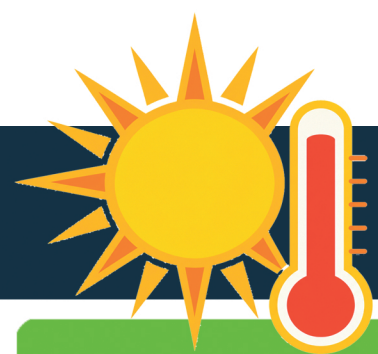
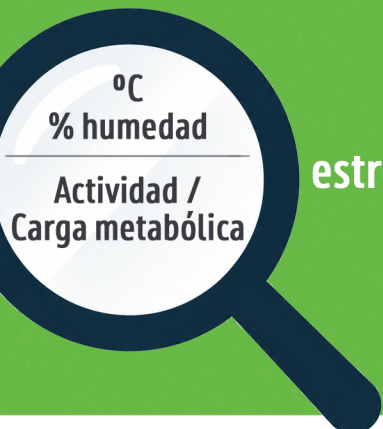




PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES: ESTRÉS TÉRMICO Y CALOR EXTREMO

IDENTIFICA

si existe
riesgo de
estrés térmico
(calor)
en los
trabajos



EVITA el riesgo



Si NO puedes evitarlo

EVALÚA

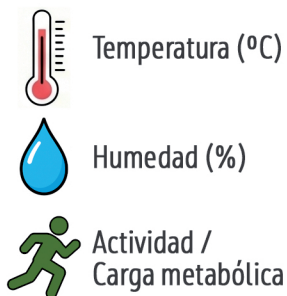
el riesgo y
toma las
medidas
preventivas



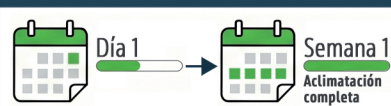
1 MEDIDAS PARA LA EMPRESA

evaluar el riesgo

Ten en cuenta estos factores:

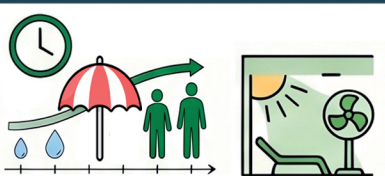


plan de aclimatación gradual



Durante la primera semana, se debe garantizar que la exposición al calor sea solo del 50% de la jornada el primer día, incrementándola paulatinamente.

organización de tareas y descansos



Programar las actividades físicas más intensas en las horas más frescas y habilitar áreas de descanso en sombra o climatizadas.

suministros de agua y vigilancia



Asegurar agua fresca entre 10-15°C y realizar una vigilancia de la salud específica para identificar personas trabajadoras sensibles.

2 MEDIDAS PARA LAS PERSONAS TRABAJADORAS

HIDRATACIÓN Y ALIMENTACIÓN



Beber agua fresca frecuentemente, incluso sin sed. Consumir alimentos ligeros y frescos (frutas y verduras), evita comidas grasas.

VESTIMENTA Y PROTECCIÓN PERSONAL



Usar ropa clara, suelta y transpirable (algodón/lino), proteger la cabeza y los ojos, y aplicar protección solar regularmente.

EVITAR SUSTANCIAS CONTRAPRODUCENTES



No consumir bebidas alcohólicas, azucaradas o con cafeína, ya que interfieren con la hidratación del cuerpo.

3 SÍNTOMAS Y EFECTOS PARA LA SALUD

síncope

por calor
(temperatura corporal)



Se manifiesta con:
desvanecimiento
visión borrosa
mareos
debilidad
pulso débil

agotamiento

por calor
(Temp. $\geq 39^{\circ}\text{C}$)



Presenta:
fatiga extrema
náuseas
calambres
piel sudorosa, pálida y fría

golpe de calor

(Temp. $\geq 40^{\circ}\text{C}$)



Es una **emergencia médica** caracterizada por:
piel caliente, roja y seca (sin sudor)
confusión
desorientación
pulso rápido

La exposición prolongada al calor puede afectar seriamente tu salud.

¡IDENTIFICA LOS SÍNTOMAS Y ACTÚA A TIEMPO!

4 ACTUACIÓN ANTE GOLPE DE CALOR

Protocolo de actuación (112)



LLAMAR AL 112
Solicitar ayuda inmediatamente



MOVER A LA SOMBRA
Trasladar a la persona a un lugar seco y ventilado



REFRESCAR
Aplicar agua fresca entre 15-18°C en la piel y ofrecer pequeños sorbos de agua

Posición lateral de seguridad



Si está inconsciente y respira, colocar en posición lateral de seguridad



Reanimación Cardiopulmonar (RCP)

Si no respira, iniciar la RCP inmediatamente hasta la llegada de los servicios de emergencia.



RECUERDA:

La prevención es la mejor protección.
CUIDA TU SALUD Y DE QUIENES TE ACOMPAÑAN