

ACTUACIÓN ANTE UN GOLPE DE CALOR

- Colocar al trabajador en una zona a la sombra y en un ambiente frío, a ser posible.
- Debe desvestirse al trabajador, y se recomiendan duchas de agua fría (15-18 °C). No debe utilizarse agua más fría de 15 °C, ya que produciría una disminución de la pérdida de calor, debido a una constricción de los vasos sanguíneos cutáneos.



- Si el trabajador esta consciente, suministrarle agua fría para beber. Si está inconsciente, colocarlo en posición recostado sobre un lateral de su cuerpo, con la cabeza ligeramente ladeada, el brazo inferior atrás, extendido, el superior flexionado hacia delante y arriba y las piernas flexionadas, más la superior que la inferior.



- Contacte con un médico (llame al 112), y le indicarán las actuaciones a seguir conforme al estado de salud del trabajador.

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

C/ Camino Ancho, nº 45
Aguilar de la Frontera (Córdoba)
C.P.: 14550

info@campisur.es
957662090



RECUERDA...
La prevención
es tu mejor protección



EFFECTOS DEL CALOR EN EL TRABAJO

El golpe de calor

Ayuntamiento de
Moriles

Servicio de Prevención
de Riesgos Laborales

Nuestro organismo tiene la capacidad de mantener la temperatura alrededor de los 36 grados centígrados.

Si nos exponemos a altas temperaturas, o bajo el sol durante un tiempo prolongado, y no tomamos las medidas oportunas, nuestro cuerpo puede perder esta capacidad.



A partir de ese momento, la situación puede llegar a ser muy grave, invalidante o hasta, en algunos casos, puede llevar a la muerte de la persona afectada.

Por ello, es importante saber prevenirlo, detectar los síntomas y actuar de manera eficiente.

El golpe de calor es un incremento de la temperatura corporal generado como consecuencia de una exposición prolongada al sol, a altas temperaturas o por la realización de un esfuerzo físico

SÍNTOMAS DE GOLPE DE CALOR

1er Nivel

- Piel roja, caliente y seca.
- Sed intensa y sequedad en la boca.
- Sudoración excesiva.
- Sensación de calor sofocante.
- Temperatura elevada + 40 °C



2º Nivel

- Debilidad muscular y calambres.
- Dolor de cabeza.
- Pulso fuerte y acelerado.
- Dolores de estómago.



3er Nivel

- Agotamiento.
- Náuseas o vómitos.
- Confusión y desorientación.
- Pérdida de conciencia o delirio.
- Desmayo o, incluso, estado de coma.



MEDIDAS PREVENTIVAS

- Se recomienda, por parte de este Servicio de Prevención, que los trabajos con exposición directa al sol, o con altas temperaturas, se realicen al principio de la jornada laboral, adelantando su comienzo, en la medida de lo posible.
- Deberá adaptarse el horario de trabajo, en la medida de lo posible, para evitar la exposición de los trabajadores a altas temperaturas en exteriores.
- Limitar, por parte del Ayuntamiento, las tareas pesadas que requieran un gasto energético elevado, sobretodo, a personas con patologías y edad avanzada.
- Proporcionar agua potable en las proximidades de los puestos de trabajo.
- Habilitar zonas de sombra o locales con aire acondicionado para el descanso de los trabajadores.
- Limitar el tiempo o la intensidad de la exposición, haciendo rotaciones de tarea, siempre que haya sitios con menor exposición que lo permitan.
- Planificar las tareas más pesadas en las horas de menos calor, adaptando, si es necesario, los horarios de trabajo.
- Procurar vestir con ropas amplias, de tejido ligero y colores claros. Proteger la cabeza con gorro o sombrero.