

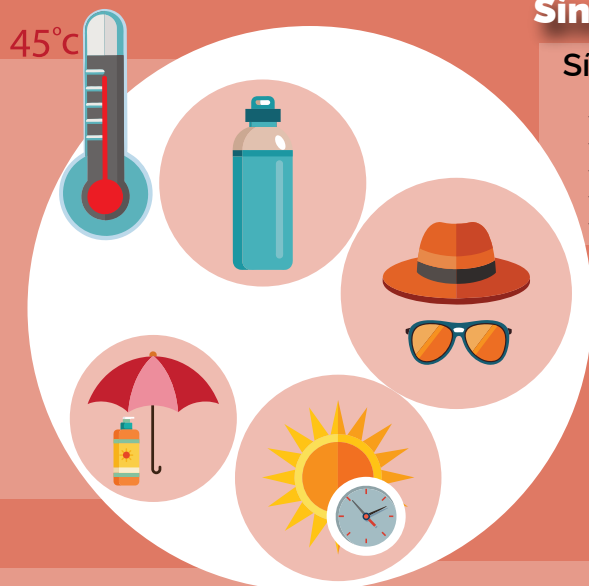
SÍNTOMAS PARA DETECTAR EL GOLPE DE CALOR: Riesgos, Medidas preventivas y Actuación en caso de un golpe de calor

¿QUÉ ES UN GOLPE DE CALOR?

Síndrome desencadenado cuando el cuerpo pierde su capacidad de termorregulación alcanzando una temperatura interna superior a los 40,5 °C, además de producirse un calentamiento y sequedad de la piel debido a un fallo en el proceso de sudoración.

FACTORES DE RIESGO:

- Altas temperaturas
- Alta humedad relativa
- Actividad física intensa falta de pausas de trabajo
- Factores personales condición física, sobrepeso, edad, enfermedad cardiovascular o respiratoria, diabetes, medicación, consumo de sustancias tóxicas, etc.
- Trabajos al aire libre ventilación exposición a radiación UV, etc



Síntomas del Golpe de

Síntomas generales

- Temperatura interna superior a 40,6 °C
- Taquicardia
- Respiración rápida
- Cefalea
- Náuseas y vómitos

Síntomas cutáneos

- Piel seca y caliente
- Ausencia de sudoración

Síntomas neurosensoriales

- Confusión y convulsiones
- Pérdida de consciencia
- Pupilas dilatadas

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Verificar las condiciones meteorológicas
- Proporcionar ayudas mecánicas siempre que sea posible
- Proporcionar agua potable
- Habilitar zonas de sombra o locales climatizados
- En locales cerrados, instalar medios y equipos de climatización
- Limitar el tiempo o la intensidad de la exposición, rotación de tareas, programación de pausas de trabajo
- Planificar las tareas, adaptar los horarios de trabajo
- Usar ropa de trabajo holgada, de tejido ligero y colores claros Proteger la cabeza con gorra o sombrero Aplicar protección solar y renovarla cada 2 horas
- Evitar el trabajo en solitario, favorecer el trabajo en equipo
- Informar y formar a los trabajadores riesgos relacionados con el calor, sus efectos y las medidas preventivas y de primeros auxilios

ACTUACIÓN EN CASO DE UN GOLPE DE CALOR

- Contactar con el servicio de emergencias 112 Si es posible, llevar a la persona al hospital más cercano
- Trasladar a la persona a una zona sombreada y fresca
- Intentar bajar la temperatura corporal de la persona:
 - Retirar toda la ropa posible
 - Aplicar agua fresca (15-18 °C) en cuerpo y cabeza directamente o mediante paños de agua fría
 - Abanicar para refrescar la piel
- Suministrar agua fría si la persona está consciente
 - En caso contrario, colocarla en posición lateral de seguridad

EXPOSICIÓN A CONDICIONES ATMOSFÉRICAS ADVERSAS TEMPERATURAS ELEVADAS TRABAJOS EN EXTERIORES

Situación en la que se pueden sufrir alteraciones fisiológicas por encontrarse expuesto, de manera continuada, a ambientes de calor extremo en exteriores (mantenimiento, jardinería y trabajos agrícolas, actividades de deportes, trabajo de campo, etc.).

Intervienen varios factores:

- Carga de trabajo producido por la tarea (trabajo manual) y duración de ésta.
- Factores ambientales: temperatura del aire, calor radiante y humedad relativa.
- Tipo de ropa utilizada.
- Variables personales: edad, adaptación, enfermedad previa, etc.



MEDIDAS PREVENTIVAS EN EXTERIORES

1. Evitar temperaturas y humedades extremas y cambios bruscos de éstas.
2. Realizar las tareas de mayor esfuerzo en las horas de menor temperatura (ej. de 7 a 12 horas).
3. Favorecer la ingesta regular de agua fresca.
4. Atención a la sudoración de las manos a la hora de agarrar objetos o máquinas que puedan resbalar.
5. Atender al contacto con superficies calientes, especialmente si son metálicas.
6. Prever pausas de trabajo a la sombra y en sitio más fresco.
7. Utilizar sombrillas o toldos que mitiguen la acción directa del sol.
8. Usar ropa adecuada al calor (ligera y de colores claros) y llevar protección de la cabeza (gorra con visera, sombrero de paja o de ala ancha).
9. En trabajadores de pieles sensibles, usar cremas protectoras (recuerde cada 2 horas).
10. Gafas de protección específicas para la radiación solar.

Cuando las medidas anteriores de protección no garantizan la seguridad del trabajador debido a una exposición a fenómenos atmosféricos adversos, en especial atención a temperaturas extremas elevadas, se establecerá la prohibición de la actividad/tarea durante las horas del día con niveles de exposición naranja o rojo, indicados por la **Agencia estatal de meteorología** (AEMET) o por los órganos autonómicos correspondientes.

Por tanto, se deberá organizar el trabajo para reducir dicha exposición y evitar las temperaturas extremas adversas.

(RDL 4/2023, de 11 de mayo, por el que se adoptan medidas urgentes en materia agraria y de aguas en respuesta a la sequía y al agravamiento de las condiciones del sector primario derivado del conflicto bélico en Ucrania y de las condiciones climatológicas, así como de promoción del uso del transporte público colectivo terrestre por parte de los jóvenes y prevención de riesgos laborales en episodios de elevadas temperaturas).