

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.**

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.



Síntomas del Golpe de calor

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

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.

