



TRABAJOS CON ALTAS TEMPERATURAS

EL CALOR ES UN PELIGRO PARA LA SALUD



El cuerpo humano necesita mantener una temperatura en torno a los 37°C.

Por encima de **38°C** se podrán producir daños a la salud y a partir de los **40,5°C** la muerte.

El aumento de la temperatura corporal puede deberse a factores ambientales (temperatura, humedad, carga solar y velocidad del aire) o al trabajo físico realizado.



LOS FACTORES DE RIESGO QUE HAY QUE CONTROLAR SON:



El tiempo de exposición (duración del trabajo).



Factores personales: edad, forma física, medicación, patologías, sobrepeso, consumo de alcohol, drogas, falta de aclimatación,...

1 PREVENIR

MEDIDAS PREVENTIVAS

(Del 21/06 al 22/09)



Evitar las tareas de mayor esfuerzo físico en horario de máxima carga solar (13:00 a 18:00), así como las tareas pesadas, peligrosas y en solitario.



Utilizar ropa amplia, ligera y transpirable.



Evitar la exposición solar directa sobre cabeza y cuerpo (ropa, casco/gorro o sombrero y crema de protección solar).



Nunca ingerir alcohol ni drogas. Evitar tomar café o bebidas con cafeína.



Beber agua o bebidas isotónicas con frecuencia aunque no se tenga sed para reponer agua y las sales perdidas al sudar.



Autorregular las pausas en el trabajo. En caso de encontrarse mal, cesar la actividad y descansar en un lugar fresco o a la sombra. La empresa recomienda dividir los descansos únicos en dos partes entre el 21 de junio y el 22 de septiembre.



No realizar comidas copiosas. Tomar sal en las comidas.



Habilitar lugares de descanso frescos o a la sombra con previsión de bebidas y posibilidad de refrescarse.

2 RECONOCE

SÍNTOMAS DEL GOLPE DE CALOR



Fatiga, sed intensa y falta de sudoración



Piel seca y caliente (hasta 40°C)



Vértigos y mareos



Palidez



Confusión mental



Náuseas y vómitos



Palpitaciones



Dificultad respiratoria



Calambres



Convulsiones

3 ACTÚA

¿QUÉ HACER FRENTE A UN GOLPE DE CALOR?

1

Avisa a los servicios de urgencias.



2

Colocar a la persona en un lugar fresco y sombreado.



3

Intenta enfriarlo rápidamente por cualquier método disponible: duchas, mangueras, compresas de agua fría especialmente en la frente y las muñecas.



4

Abanica a la víctima para intentar reducir su temperatura corporal.



5

No intentes controlar las convulsiones de la víctima, son un mecanismo de defensa para eliminar el calor.



6

Elevar la cabeza de la víctima sobre un material blando para evitar golpes contra el suelo en caso de convulsiones.



SI TE ENCUENTRAS MAL, NO CONTINÚES TRABAJANDO. PIDE AYUDA Y DESCANSA EN UN LUGAR FRESCO.



LA PREVENCIÓN LA HACEMOS ENTRE TODOS

