

# PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES POR EXPOSICIÓN AL CALOR

La exposición a las elevadas temperaturas del verano, unida a la energía generada por el cuerpo durante la realización de tareas físicas, produce una acumulación excesiva de calor en el organismo que se traduce en peligros como:

1. El aumento de la probabilidad de accidentes de trabajo.
2. Puede agravar dolencias previas (enfermedades cardiovasculares, respiratorias, renales, cutáneas, diabetes, etc.)
3. Puede producir daños para la salud tales como:
  - **Erupciones cutáneas.** Irritación que puede infectarse, produciendo picores intensos y molestias que dificultan el trabajo y el descanso.
  - **Calambres.** Pérdida excesiva de sales, debido a que se suda mucho o se bebe grandes cantidades de agua sin sales para reponer las pérdidas con el sudor.
  - **Síncope por calor.** Desvanecimiento que puede ocurrir al estar de pie e inmóvil durante mucho tiempo en sitio caluroso, al no llegar suficiente sangre al cerebro.
  - **Deshidratación.** Pérdida excesiva de agua, debido a que se suda mucho y no se repone el agua perdida.
  - **Agotamiento por calor.** Puede desembocar en golpe de calor.



- **Golpe de calor.** Pérdida de la capacidad de sudoración, como consecuencia de una deshidratación completa del organismo, que produce un aumento de la temperatura corporal superior a 39°C por fallo del sistema de termorregulación fisiológica.

Se pueden sufrir graves daños dado que muchos órganos corporales dejan de funcionar correctamente a estas elevadas temperaturas, con peligro de muerte. El cerebro es especialmente sensible, pudiendo llegar a sufrir daños irreversibles en casos muy extremos.

## SÍNTOMAS

- Taquicardia.
- Respiración rápida y débil.
- Fiebre alta.
- Piel caliente y seca, con cese de sudoración.
- Tensión arterial elevada o baja.
- Mareo, desorientación, Irritabilidad o confusión.
- Posible desmayo o pérdida del conocimiento.
- Alteraciones del sistema nervioso central.

**PUEDA APARECER DE FORMA BRUSCA  
Y SIN SÍNTOMAS PREVIOS**

## FACTORES INDIVIDUALES DE RIESGO:

- **Condición física.** Falta de entrenamiento en la ejecución de tareas físicas intensas. Falta de aclimatación o adaptación al calor.
- **Antecedentes médicos,** tales como enfermedades del sistema cardiovascular, de las vías respiratorias, diabetes, insuficiencia renal o haber sufrido con anterioridad algún trastorno relacionado con el calor.
- **Ingesta de medicamentos,** como antihistamínicos, diuréticos o antidepresivos.
- **Consumo de sustancias** como alcohol, drogas o exceso de cafeína.
- **Sobrepeso.** Las personas gruesas presentan una menor capacidad para disipar calor al ambiente.
- **Edad avanzada,** ya que con la edad el mecanismo de termorregulación se ve alterado, produciéndose una disminución importante de la sensación de sed.
- **Falta de descanso** tras la jornada laboral.

**CONOCERLO ES FUNDAMENTAL  
PARA PREVENIR SU APARICIÓN**

# PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES POR EXPOSICIÓN AL CALOR

## ¿CÓMO ACTUAR CUANDO APARECE EL GOLPE DE CALOR?

En caso de detectar los signos anteriores debemos actuar de la siguiente manera:

- **Informar** al jefe de obra o encargado, para que se valore la situación y, si procede, se avise a los servicios médicos.
- **Llevar al trabajador a una zona fresca** y a la sombra, de modo que se favorezca el descenso de la temperatura corporal (se puede tumbar con los pies un poco más elevados que la cabeza). Es idóneo cualquier local con aire acondicionado (comedor, oficina de obra...) o abanicarle para refrescarle la piel. Se pueden mojar las ropas y aplicarle paños de agua fría en la cabeza.
- **Restablecer la hidratación corporal.** Si el trabajador se mantiene consciente se le puede dar a beber agua fresca.
- **Si la persona afectada sufre convulsiones,** no trates de bloquearlas, ya que al ser movimientos musculares incontrolados debido a un fallo en el sistema nervioso,



se podrían producir lesiones importantes. Además, es conveniente que coloques algún objeto blando (ropa, cojín, etc.) debajo de la cabeza del afectado para evitar que se golpee contra el suelo.

- **No abandones al afectado** hasta la llegada de las personas capacitadas.

## MEDIDAS PREVENTIVAS



- **Hidratarse.** Toma agua para contrarrestar las pérdidas producidas por transpiración. La bebida más recomendable es el agua no carbónica. No tomes alcohol (cerveza, vino etc.), ni drogas. Evita las bebidas estimulantes, en particular bebidas con cafeína (café, refrescos de cola, etc.) o las bebidas muy azucaradas. Es aconsejable el consumo de bebidas isotónicas. Bebe antes de sentir sed.

- **Ropa protectora:** La radiación solar puede provocar en exposiciones largas y frecuentes la aparición de enfermedades graves de la piel, por lo que es fundamental protegerse mediante la ropa. No debes quitarte la camisa, dado que ésta retiene la humedad necesaria para la autorregulación. El casco protege también del sol.
- **Alimentos:** Evita comida que tenga mucha grasa dado que la ingestión de ésta proporciona muchas calorías y eleva la temperatura corporal. Tampoco resulta conveniente tomar comidas muy calientes que proporcionan más calor al organismo. Lo más adecuado es alimentarse a base de alimentos vegetales naturales (ensaladas, frutas o verduras).
- **Informa** a tus superiores de las enfermedades crónicas que puedas padecer y de si estas tomando alguna medicación.
- **Si te sientes mal,** cesa la actividad y descansa en lugar fresco hasta que te recuperes. Procura no realizar trabajos en solitario. Mantén informados al resto de compañeros de tu situación.
- **En casa,** duerme las horas suficientes para ir bien descansados al trabajo. Dúchate y refréscate al finalizar la jornada de trabajo. Repón el agua y los electrolitos (sales) perdidos al sudar.



**i** 900 23 33 33  
www.ibermutuamur.es

SÍGUENOS EN:



Plan general de actividades preventivas de la Seguridad Social 2015