



Activa Mutua



27/6

¡Este verano, que el calor no te juegue una mala pasada!



<http://prevencion.activamutua.es>
prevencion@activamutua.es

www.activamutua.es



Activa Mutua

¡Este verano, que el calor no te juegue una mala pasada!

¿Sabías que el calor puede aumentar la probabilidad de que se produzcan accidentes de trabajo?

Los trabajos que implican realizar tareas pesadas o que están expuestos a temperaturas elevadas pueden llevar el cuerpo al límite, poniendo en riesgo la seguridad y salud de los trabajadores. Por ello es importante que tanto estos como las empresas conozcan los síntomas y medidas preventivas a adoptar para evitar o minimizar el riesgo.

Los efectos negativos para la salud más frecuentes son:

1. **INSOLACIÓN:** aparece después de una exposición muy prolongada al sol o bien por realización de trabajo físico extenuante en un ambiente muy caliente. Consiste en agotamiento por calor o deshidratación extrema.

Síntomas:

- Temperatura corporal elevada.
- Piel caliente, húmeda y roja.
- Secreción abundante de sudor.
- Dolor de cabeza.
- Náuseas.
- Visión borrosa.
- Cansancio, agotamiento.

Actuación:

- Trasladar al afectado a un lugar fresco y sombrío.
- Refrescarle el cuerpo con compresas mojadas, especialmente las zonas donde pasan grandes vasos sanguíneos cerca de la piel: cuello, pecho, axilas e ingles.
- Si está consciente darle de beber agua fresca.
- Si las molestias son fuertes consultar a un servicio sanitario.

2. **GOLPE DE CALOR:** es el trastorno por calor menos común pero el más grave. En caso de insolación prolongada, el organismo se ve incapaz de adaptarse al aumento de calor, los mecanismos de termorregulación son insuficientes y se paran; la prioridad es enviar sangre al cerebro. El golpe de calor es una urgencia que requiere una rápida actuación.

Afecta principalmente a las personas no aclimatadas, obesas, no formadas, con vestimenta inadecuada, consumidoras de alcohol y a las afectadas por trastornos cardiovasculares.

Síntomas:

- Piel caliente, seca y roja.
- Alteraciones de la consciencia.
- Pulso rápido y débil.
- Respiración rápida y superficial.
- Convulsiones.

Actuación:

- Trasladar al afectado a un lugar fresco y sombrío.
- Refrescarle el cuerpo con compresas mojadas, especialmente las zonas donde pasan grandes vasos sanguíneos cerca de la piel: cuello, pecho, axilas e ingles.
- Si está consciente darle de beber abundante agua fresca.
- Si tiene convulsiones controlarle los signos vitales y la vía aérea, y colocarlo en posición lateral de seguridad.
- Activar el traslado a un centro sanitario de manera inmediata.

MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL ÁMBITO LABORAL

- Realizar vigilancia de la salud a los trabajadores expuestos a temperaturas elevadas, para determinar posibles patologías ya existentes que pudieran favorecer estos trastornos.
- Moderar o evitar, si es posible, las actividades físicas en horas extremadamente calurosas.
- Beber suficientes líquidos para compensar las pérdidas por secreción de sudor.
- Mantener la piel siempre limpia para facilitar la transpiración.
- Protegerse la cabeza con un sombrero o gorra cuando se trabaje al sol.
- Realizar breves descansos, para favorecer la recuperación y la hidratación.
- En caso de sufrir un trastorno leve, suspender toda actividad para evitar agravarlo y provocar un golpe de calor.
- Ante cualquier síntoma, trasladar a la persona a un lugar fresco, darle agua, abanicarla y avisar urgentemente a los servicios sanitarios (112).

<http://prevencion.activamutua.es>
prevencion@activamutua.es

www.activamutua.es

