

PRIMEROS AUXILIOS

Colocar a la persona accidentada en un lugar fresco y aireado.

Se debe reducir la temperatura corporal disminuyendo la exposición al calor y facilitando la disipación de calor desde la piel. Se deben quitar las prendas innecesarias y airear a la víctima.

Refrescar la piel.

Es conveniente la aplicación de compresas de agua fría en la cabeza y empapar con agua fresca el resto del cuerpo. El enfriamiento del rostro y la cabeza puede ayudar a reducir la temperatura del cerebro. Es conveniente abanicar a la víctima para refrescar la piel.

No controlar las convulsiones.

Las convulsiones son movimientos musculares que se producen de manera incontrolada debido a un fallo en el sistema nervioso central. Si se intentan controlar estos movimientos, se podrían producir lesiones musculares o articulares importantes.

Es conveniente colocar algún objeto blando (ropa, almohada, cojín, etc.) debajo de la cabeza de la víctima para evitar que se golpee contra el suelo.

Evitar que la persona se muerda la lengua colocando algún objeto o trapo enrollado entre los dientes

TRASLADAR AL PACIENTE A UN HOSPITAL.

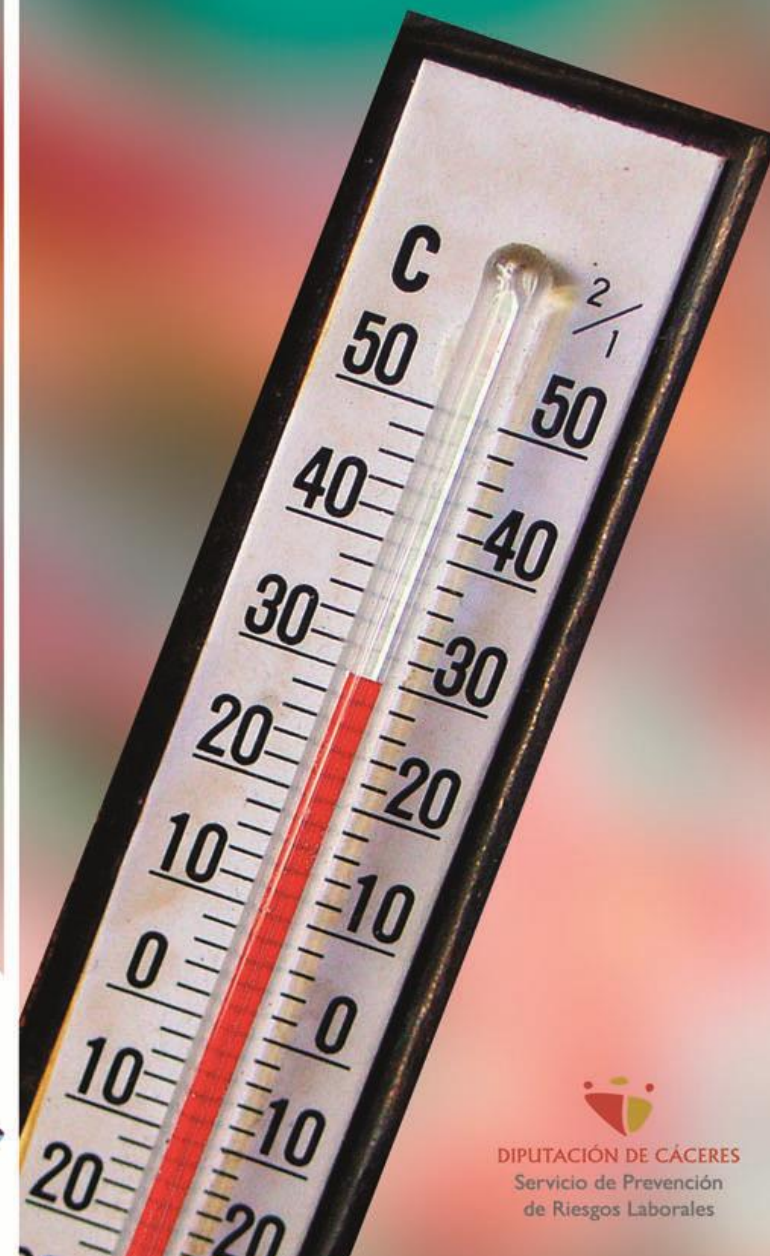


DIPUTACIÓN
DE CÁCERES

ÁREA DE RECURSOS HUMANOS
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
C/ Pintores, 10 (10071 - Cáceres)
Telfn: 927 255 630 (Ext. 130) Fax: 927 255617
e-mail: prevencion@dip-caceres.es
www.dip-caceres.es



PREVENCIÓN DE RIESGOS FRENTE A ALTAS TEMPERATURAS



DIPUTACIÓN DE CÁCERES
Servicio de Prevención
de Riesgos Laborales

TRABAJADORES EXPUESTOS A ALTAS



Una exposición del trabajador de forma continuada a temperaturas elevadas, tanto en trabajos interiores como en el exterior, puede tener serias consecuencias.

Algunas de las tareas que se desarrollan de forma habitual en exteriores (construcción, jardinería, agricultura, mantenimiento, trabajos en la red viaria etc) se ven directamente afectadas por estas altas temperaturas.

Existen de igual forma otros trabajos que se realizan durante todo el año en interiores y que deben tener en cuenta las condiciones ambientales; por ejemplo trabajos en cocinas en las proximidades de fogones, hornos, etc., lavanderías y plancha, o en salas de calderas, y en general en lugares cerrados y poco ventilados.

EFFECTOS DE LAS ALTAS TEMPERATURAS

Cuando el cuerpo es incapaz de enfriarse mediante el sudor en actividades laborales que se realizan en medios muy calurosos, pueden presentarse una gran variedad de trastornos como: síncope, edema, calambres, agotamiento, afecciones cutáneas.

La elevación de la temperatura provoca una disfunción del sistema nervioso central y un fallo en el mecanismo normal de regulación térmica, acelerando el aumento de la temperatura corporal.

Es preciso conocer los síntomas de los trastornos producidos por el calor para así poder actuar a tiempo, alguno de los síntomas son: mareo, palidez, dificultad respiratoria, palpitaciones y sed extrema. Cuando se produce un golpe de calor, la piel se calienta, se seca y cesa la sudoración, la temperatura corporal puede llegar a ser superior a los 40° C

ALGUNAS MEDIDAS PREVENTIVAS

- La ropa debe ser amplia y ligera, de color claro y tejido que absorba el agua, sea permeable al aire y al vapor, ya que facilita la disipación del calor.
- Hay que evitar las comidas copiosas y la ingestión de café y alcohol, ya que deshidratan el cuerpo y aumentan los riesgos.
- Es recomendable siempre que sea posible apantallar ventanas, proteger y aislar los focos de calor, evitar cambios bruscos de temperatura.
- Es conveniente vigilar la hidratación del organismo hay que reponer los líquidos y sales que se pierden por la sudoración.
- Es necesario tener cerca o llevar encima cantimploras o botellas de agua mientras se realizan las tareas.
- Siempre que sea posible se recomienda adelantar la jornada laboral, aprovechando las primeras horas de la mañana. Es conveniente reestructurar los métodos de trabajo de forma que reduzcamos la exposición en las horas centrales del día, programando las tareas más duras durante los periodos más frescos del turno de trabajo.
- Es recomendable utilizar la debida protección: cubrir la cabeza con casco, gorro o sombrero. Es conveniente disponer de zonas de descanso con sombra, así como utilizar protección solar.
- Distribuir el volumen de trabajo de incorporar ciclos de trabajo-descanso. Es preferible realizar ciclos breves y frecuentes de trabajo-descanso que periodos largos de trabajo y descanso.

¡Tomar las medidas necesarias para no quedarnos nunca sin agua!

