

# Golpe de Calor

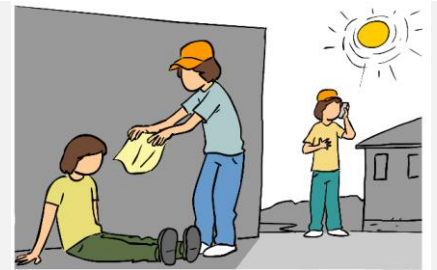
¿Sabes en qué consiste, cómo protegerte y cómo actuar si se produce?

Llamamos golpe de calor al cuadro médico grave, que se produce cuando el cuerpo es incapaz de regular su propia temperatura y se produce una situación de desajuste térmico, alcanzando temperaturas por encima de los 40°.



## Las consecuencias del calor:

- ✓ Golpe de calor.
- ✓ Insolación.
- ✓ Calambres musculares.
- ✓ Colapso por calor.

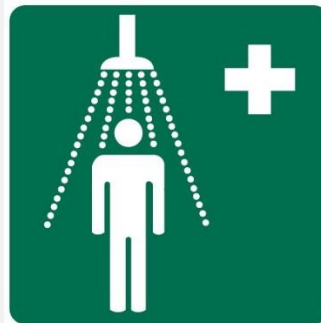


## Los síntomas son:

- ✓ Taquicardia.
- ✓ Tensión arterial variable.
- ✓ Irritabilidad.
- ✓ Confusión.
- ✓ Alteraciones del sistema nervioso central.
- ✓ Respiración rápida y débil.
- ✓ Disminución de sudoración.
- ✓ Piel caliente, roja y seca.
- ✓ Desmayo.

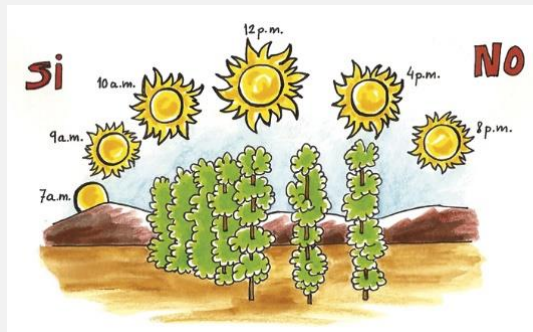
## Forma de actuar:

- ✓ Colocar al afectado en zona de sombra.
- ✓ Enfriarlo rápidamente por cualquier método disponible: duchas, mangueras, compresas de agua fría, abanicándolo, etc.
- ✓ Cuando la temperatura corporal se encuentre por encima de 40,5 °C, se debe pedir ayuda médica de urgencia.



## Medidas preventivas:

- ✓ Evitar realizar las tareas de mayor esfuerzo físico en horario de máxima carga solar.



- ✓ Beber agua o bebidas isotónicas con frecuencia, aunque no se tenga sed.



Para más información, Diputación de Cáceres pone a tu disposición, en formato pdf.:

✓ Tríptico; Protección frente al calor en trabajos a la intemperie

**RIESGOS GENERALES**

Los trabajos al aire libre realizados en épocas estivales pueden suponer situaciones de riesgo importante con consecuencias graves o muy graves a medio, largo y corto plazo debido a las altas temperaturas soportadas durante la realización de las tareas habituales.

El calor es un peligro para la salud. El cuerpo humano, para poder funcionar con normalidad, necesita mantener una temperatura en torno a los 37°C. Por encima de 38°C se pueden producir daños a la salud y a partir de los 40-42°C, la muerte.

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

El estrés térmico por calor no es un efecto puntual que el calor puede originar en los trabajadores, sino la suma de los diferentes efectos patológicos que se producen cuando se acumula excesivo calor en el cuerpo.

**La radiación solar puede producir cáncer de piel**

El riesgo de estrés térmico para una persona expuesta a un ambiente caluroso, depende de la producción de calor de su organismo como resultado de su actividad física y de las características del ambiente que le rodea, que condiciona el intercambio de calor entre el ambiente y su cuerpo. Cuando el calor generado por el organismo no puede ser emitido al ambiente, se acumula en el interior del cuerpo, aumentando la temperatura y finalmente, produciendo daños.

**Los efectos de calor en el organismo también pueden agravar dolencias previas (enfermedades cardiovasculares, reumáticas, renales, cutáneas, diabetes, etc.)**

**Los riesgos generados por estrés térmico debidos al calor, pueden presentarse de repente y las consecuencias pueden ser irreversibles**

Los factores de riesgo que hay que controlar son:

- El tiempo de exposición (duración del trabajo)
- Factores personales como edad, forma física, medicación, patologías, sobrepeso, consumo de alcohol, drogas, falta de adaptación, etc.

La adaptación al calor es el mecanismo por el cual el organismo se adapta a las distintas temperaturas por medio de respuestas fisiológicas, permitiendo de esta manera una mayor tolerancia al calor.

Es un proceso gradual y dura entre 1 y 2 semanas. En situaciones prolongadas, entorno a un mes, se genera la aclimatación al calor.

**SÍNTOMAS DEL CALOR**

- Golpes de calor:
- Insulación.
- Cambios musculares.
- Calambres por calor.

**SEÑALES DE CALOR**

Es el cuadro clínico grave que se produce cuando el cuerpo no consigue regular su propia temperatura y se produce una situación de desequilibrio térmico (37 máxima crítica > 42°C).

**Los síntomas son:**

- Desorientación.
- Tensión arterial variable.
- Irritabilidad.
- Confusión.
- Alteraciones del sistema nervioso central.
- Respiración rápida y débil.
- Disminución de sudoración.
- Piel caliente, roja y seca.
- Desmayos.

**¿CÓMO ACTUAR FRENTE A UN GOLPE DE CALOR?**

- Colocar al afectado en zona de sombra.

**RIESGOS PREVENTIVOS PARA TRABAJOS A LA INTemperIE EN VERANO**

- Conocer la previsión meteorológica de las olas de calor y el plan de prevención previsto por la Comunidad Autónoma.
- Durante las olas de calor, intensificar la adopción de las medidas preventivas.
- Evitar realizar las tareas de mayor esfuerzo físico en horario de máxima carga solar (de 14:00 a 17:30), así como las tareas pesadas, peligrosas y en soledad.

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

**Si**

- No realizar comidas copiosas y con grasa. Tomar sal en las comidas.
- Autoregular las pausas en el trabajo. En caso de encontrarse mal, cesar la actividad y descansar en lugar fresco.
- Ajustar el ritmo de trabajo a la tolerancia al calor.
- Habilitar lugares de descanso fresco o a la sombra con previsión de bebidas y duchas.

**En caso de emergencia médica, llama de manera urgente al 112**

© FREMAP  
Ctra. de Ponzoza s/n 62  
28222 Majadahonda (Madrid)

✓ Cartel;

**Evita los accidentes**

## Golpe de calor

Evita realizar las tareas de mayor esfuerzo físico en horario de máxima carga solar (de 14:00 a 17:30).

Bebe agua o bebidas isotónicas con frecuencia aunque no tengas sed.

**Si**

FREMAP  
DIPUTACIÓN DE CÁCERES

*Juntos para mejorar nuestra salud!*