

PREVENCIÓN DE LOS EFECTOS NEGATIVOS DEL CALOR

El exceso de calor tiene los siguientes efectos sobre nuestro organismo:

- Aumenta la temperatura del organismo hasta límites peligrosos.
- Aumenta la frecuencia cardiaca, elevando el esfuerzo del corazón.
- Reduce la capacidad de trabajo, tanto física como mental, pudiendo producir desmayos.
- Produce deshidratación, hecho muy peligroso, porque impide la sudoración.
- Puede producir calambres y debilidad muscular.
- Puede producirse un golpe de calor, situación potencialmente grave y mortal.

SITUACIONES EN LAS QUE SE PUEDE PRODUCIR RIESGO POR CALOR:

- Trabajos al aire libre con exposición al sol.
- Trabajos cerca de fuentes productoras de calor: maquinaria, superficies metálicas.
- Trabajos realizados en sitios con escasa ventilación.
- Esfuerzos físicos intensos en zonas con temperaturas elevadas y/o escasa ventilación.



MEDIDAS PREVENTIVAS:

- **Cubrir la cabeza.** En áreas donde el uso de casco no es obligatorio, se puede usar otro tipo de cobertura para la cabeza. Es importante prevenir la insolación, es un trastorno muy grave.
- **Evitar** trabajar expuestos al **sol**, especialmente en las horas más calurosas. En caso de tener que trabajar, cubrirse la cabeza, beber agua con frecuencia e intentar trabajar en la sombra.
- **Beber abundante agua fresca** regularmente, incluso antes de sentir sed. Con el calor, se altera el mecanismo de la sed, se siente menos sed de la que se tiene y esto es peligroso.
- El **alcohol** aumenta la cantidad de orina, por lo que es peligroso, al provocar que perdamos más agua y la regulación de temperatura en el cuerpo sea más difícil.
- Si se sienten **calambres**, hay que beber bebidas isotónicas, tipo "acuarius", para



SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES
AITOR JAÉN, TÉCNICO SUP. PREVENCIÓN E-S-H
TERAPEUTA OCUPACIONAL

reponer las sales minerales. Se puede beber agua isotónica (1 litro con una cucharadita de sal y un poco de limón)

- Situar ventiladores si es posible cerca de las zonas de trabajo.
- Apantallar los rayos del sol mediante sombrillas, lonas, etc.

ACTUACIONES EN CASO DE EMERGENCIA POR CALOR

En caso de emergencia, **BUSCAR AYUDA SANITARIA INMEDIATAMENTE**, la víctima puede sufrir graves lesiones o la muerte.

- Retirar de la fuente de calor y colocarle acostado en una zona fresca.
- Quitarle la ropa.
- Colocarle paños húmedos con agua fría.
- Elevarle los pies, para que llegue más sangre al cerebro.
- **DARLE AGUA FRESCA SÓLO SI ESTÁ CONSCIENTE**, si no, se puede ahogar.
- Airear o abanicar a la víctima para que pierda calor.



RECUERDA: CONTRA EL CALOR, PREVENCIÓN

AGUA FRESCA

SOMBRA – GORRA - CASCO

REPOSO