

# GOLPE DE CALOR EN EL TRABAJO

## A. Descripción del riesgo

En gran variedad de puestos de trabajo se pueden generar situaciones de riesgo con consecuencias graves, muy graves o incluso mortales debido a las altas temperaturas que se deben soportar durante el desarrollo de estos en épocas estivales.

Los trastornos que pueden aparecer son:

- **Agotamiento por deshidratación:** debido a la pérdida de líquidos y alteraciones del sistema nervioso los síntomas que pueden aparecer son sed intensa, dolor de cabeza, vértigo, cansancio, irritabilidad, hipotensión, taquicardia e hiperventilación.

- **Calambres:** debido a la pérdida de sales se producen espasmos dolorosos en los músculos del abdomen y extremidades.

- **Síncope:** se produce un aporte insuficiente de sangre, oxígeno y glucosa al cerebro lo que implica que el trabajador tenga la sensación de vahído, con visión borrosa y pérdida de equilibrio. Cuando se coloca la trabajador en posición horizontal el cuerpo recobra la normalidad. Si no se elimina el calor puede derivarse a un golpe de calor.

- **Golpe de calor:** se produce cuando la temperatura del organismo sube por encima de los 40.5°C. Se produce una reducción por cese de la sudoración, dolor de cabeza, mareo, convulsiones, taquicardia, piel caliente y seca, inconsciencia y convulsiones. Pudiendo incluso producir la muerte. Se requiere asistencia médica urgente.



## B. Medidas para bajar la temperatura

En caso de presentar algún trastorno anteriormente indicado, se deben tomar medidas para bajar la temperatura:

- Trasladar al trabajador a un lugar fresco y tranquilo a la sombra.
- Mantener la cabeza un poco alta.
- Intentar refrescar al trabajador mojándole la ropa con compresas frías y bolsas de hielo sobre la cabeza.
- Darle de beber, pequeños tragos y lentamente, si se encuentra consciente y no vomita. No conviene darle bebidas azucaradas ni con cafeína, ya que pueden aumentar la deshidratación, ni medicación para bajar la temperatura.
- Solicitar ayuda médica.

## C. Recomendaciones y medidas preventivas

En verano y durante los días de más calor del año conviene tener en cuenta algunas medidas preventivas para prevenir los golpes de calor cuando la temperatura ambiente supera los 30°C:

- Conocer la previsión meteorológica diaria de la ubicación donde se desarrolle la actividad.
- Acordar una jornada de trabajo que evite las horas de más calor.
- Evitar, en la medida de lo posible, la realización de tareas de mayor esfuerzo físico, peligrosas o en solitario en las horas centrales del día.
- En la medida de lo posible, establecer rotación entre trabajadores que desarrollen actividades al sol y a la sombra.
- Beber agua o bebidas isotónicas con frecuencia, aunque no se tenga sed, para prevenir el desgaste, la fatiga muscular e incluso la somnolencia. De esta forma se reponen el agua y las sales minerales perdidas con el sudor.
- No dejar pasar más de dos horas sin beber.
- No beber alcohol. Evitar tomar café o bebidas con cafeína.
- Evite las comidas pesadas de difícil digestión ya que producen un aumento de la temperatura interna corporal.
- Haga comidas ligeras que ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (zumos, verduras, frutas, ensaladas...). Tomar sal en las comidas.
- Permanezca en los tiempos de descanso en lugares frescos a la sombra o climatizados y refréscase siempre que lo necesite.
- Si siente mucho calor, humedézcase con frecuencia el cuerpo y la cabeza y no se seque después de hacerlo.
- Nunca permanezca en el interior de un vehículo estacionado y cerrado, sin aire acondicionado y más si se encuentra al sol.
- Si nota cansancio o mareo retírese a un lugar fresco y ventilado y aflójese la ropa.
- Use ropa ligera preferentemente de fibras naturales, de color claro y transpirable.
- Evite la exposición solar utilizando ropa, casco, gorro o sombrero, gafas y protección solar.
- Preste especial atención si tiene alguna enfermedad que pueda verse agravada con el calor y la deshidratación.
- En los días de mayor temperatura vigile la aparición de vómitos, falta de apetito, dolores de cabeza...

### Además en interior del local de trabajo:

- En los locales de trabajo cerrados, la temperatura para la realización de trabajos ligeros debe encontrarse entre los 14°C y 25°C, siendo para trabajos sedentarios de 17°C a 27°C.
- Sigue las recomendaciones anteriores, como las indicadas para la hidratación, la alimentación, la vestimenta y en caso de presentar síntomas.