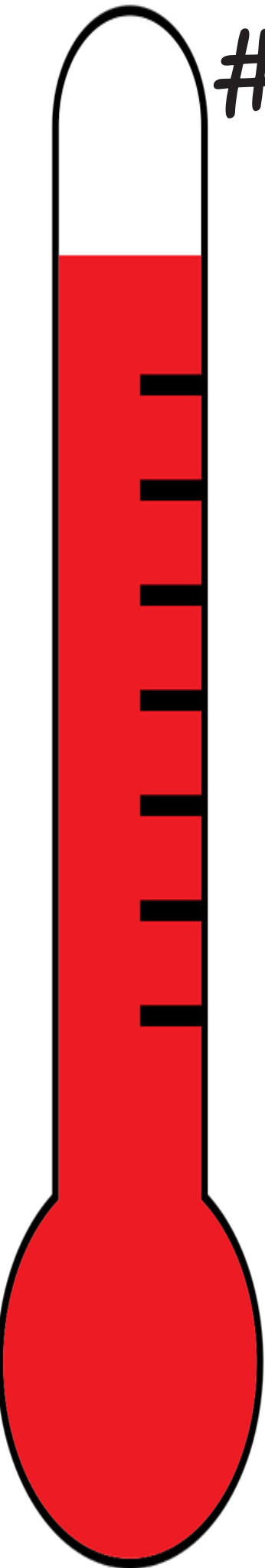


#PeligroGolpesCalor

TRABAJAR  
CON CALOR



comisiones obreras  
de Castilla-La Mancha

# ¿Qué es un golpe de calor?

Se entiende por golpe de calor la situación en que una persona que está sometida a temperaturas ambientales muy altas, presenta un fracaso del sistema de termorregulación, de tal forma que su temperatura corporal sube de forma exagerada, generalmente por encima de los 40°C. Como consecuencia se produce una alteración en el funcionamiento de diferentes órganos, lo que puede provocar, si no se insta un tratamiento adecuado, un fallo multiorgánico y la muerte.

## ¿Cuáles son sus síntomas?

### SÍNTOMAS GENERALES

**Temperatura interna superior a 40.6°C.**

**Taquicardia.**

**Respiración rápida.**

**Cefalea.**

**Náuseas y vómitos.**

### SÍNTOMAS CUTÁNEOS

**Piel seca y caliente.**

**Ausencia de sudoración.**

### SÍNTOMAS NEUROSENSORIALES

**Confusión y convulsiones.**

**Pérdida de consciencia.**

**Pupilas dilatadas.**

**#PeligroGolpesCalor**

# ¿Cómo actuar ante un golpe de calor?

- 1. Avisar al 112 y servicios sanitarios.**
- 2. Colocar a la persona afectada en posición horizontal en un lugar fresco y ventilado.**
- 3. Intentar enfriarle la piel, impregnando la misma con compresas mojadas en agua fría, sobre todo en cuello, cabeza, axilas e ingles.**
- 4. Abanicar a la persona afectada para seguir refrescando el resto de piel.**
- 5. Retirarle las prendas no necesarias y mantener libres sus vías respiratorias.**
- 6. No dejarla nunca sola, hasta que llegue la asistencia sanitaria.**

**#PeligroGolpesCalor**

# ¿Cuáles son los riesgos de la exposición laboral al calor?

Las consecuencias de una elevada temperatura ambiente en el trabajo, un esfuerzo extenuante o una disipación insuficiente del calor pueden causar una serie de trastornos.

## TRASTORNOS SISTÉMICOS

Síncope.

Edema.

Calambres.

Agotamiento.

Deshidratación.

Golpe de calor.

## TRASTORNOS LOCALES

Afecciones cutáneas.

# Trabajar con calor

En los trabajos en interiores con fuentes de calor (radiación, conducción, convección) se tiene que valorar el riesgo de estrés térmico y se deberán conocer las variables que afectan al riesgo para definir las condiciones de trabajo seguro. Hay que tener en cuenta temperaturas, actividad de las personas trabajadoras en el puesto, etc. y la temperatura de la zona de descanso.

En los trabajos en el exterior puede haber fuente de calor asociada a algún equipo, pero el sol ya es una fuente a considerar. Se ha de tener en cuenta el riesgo de estrés térmico de la misma manera que en el caso anterior (punto de trabajo y lugar de descanso).

# Exposición laboral al calor

## Medidas preventivas

El empresariado debe formar a los trabajadores y trabajadoras sobre los riesgos, efectos y medidas preventivas que se deben adoptar frente al estrés térmico, para el reconocimiento de los primeros síntomas causados por el calor y en la aplicación de los primeros auxilios.

Las personas trabajadoras deben disponer de sitios de descanso frescos, cubiertos o a la sombra para descansar cuando lo necesiten y, especialmente, cuando se sientan mal.

Se deben modificar procesos de trabajo para eliminar o reducir la emisión de calor, humedad o el esfuerzo físico excesivo. Si es necesario, se debe facilitar ayuda mecánica para disminuir esfuerzos.

Se debe reducir la temperatura en interiores, favoreciendo la ventilación natural, usando ventiladores, aire acondicionado, etc.

Los trabajadores y trabajadoras deben disponer de agua fresca para poder beber con frecuencia.

Se debe organizar el trabajo con el fin de reducir el tiempo o la intensidad de la exposición al calor: establecer pausas, adecuar el horario de trabajo al calor del sol, realizar las tareas de más esfuerzo en las horas de menos calor, establecer rotaciones entre los trabajadores y trabajadoras, etc.

Se debe evitar comer mucho, tomar alcohol, bebidas con cafeína o bebidas azucaradas. Es aconsejable comer frutas y verduras.

**El empresariado debe cuidar de que todas las personas trabajadoras estén aclimatadas al calor, de acuerdo con el esfuerzo físico que vayan a realizar. Se debe permitir a los trabajadores y trabajadoras que adapten ritmos de trabajo a su tolerancia al calor.**

**También se les debe garantizar una vigilancia de la salud específica.**

**Usar ropa de tejidos frescos (algodón, lino), suelta y de colores claros. Proteger la cabeza del sol.**

# Exposición a radiación solar

**La radiación solar ha sido clasificada por parte de IARC como cancerígena de grupo 1.**

**Es importante que los trabajadores y trabajadoras conozcan el Índice de Radiación Ultravioleta en la zona donde se realicen los trabajos.**



PARA MÁS INFORMACIÓN

Visita la web [www.castillalamancha.ccoo.es](http://www.castillalamancha.ccoo.es)

PUEDES CONTACTAR CON EL GABINETE REGIONAL DE SALUD LABORAL CCOO CLM  
Tlf: 925289753. Correo electrónico: [gabinetesl-cm@cm.ccoo.es](mailto:gabinetesl-cm@cm.ccoo.es)