

GOLPE DE CALOR

Prevenir, detectar y actuar frente al golpe de calor puede evitar accidentes laborales.

El golpe de calor es la situación provocada por un exceso de calentamiento del cuerpo en un período de tiempo relativamente breve. Esta situación puede llegar a representar una amenaza vital y precisar asistencia médica urgente.

Síntomas iniciales:

- Fatiga/agotamiento
- Náuseas
- Cefalea
- Mareo
- Calambres musculares



Medidas preventivas y de protección:

- Evitar la exposición al sol en las horas centrales del día
- Organizar las tareas, haciendo alternancia entre trabajos en pista y en tienda
- Protegerse a la sombra siempre que sea posible
- Antes de montarnos en el vehículo, accionar al aire acondicionado y abrir las ventanillas
- Facilitar a los trabajadores ropa amplia y transpirable
- Beber mucha agua y no ingerir comidas pesadas o alcohol
- Informar a los trabajadores sobre los riesgos y efectos del golpe de calor, así como de los primeros auxilios
- Reconocimientos médicos periódicos



Actuación en caso de golpe de calor:

- Colocar al trabajador en un lugar fresco y aireado
- Refrescar la piel: desvestir al trabajador y darle una ducha de agua fría o cubrir el cuerpo con toallas húmedas
- Administrar líquidos
- Contactar con un médico o trasladar al hospital



Bebe agua con frecuencia



Protégete del sol



Refréscate



Permanecer en lugares frescos y climatizados