

## CAMPAÑA INFORMATIVA SOBRE LA PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS POR CALOR

### ¿CÓMO PUEDE AFECTAR EL CALOR A LAS PERSONES TRABAJADORAS?

Cuando llega el calor los mecanismos de adaptación de nuestro cuerpo, como el sudor, se ponen en marcha para mantener la temperatura corporal. Si se tienen que realizar tareas pesadas o al exterior a temperaturas elevadas puede poner el cuerpo al límite y aumentar el riesgo de accidentes de trabajo.

El riesgo aumenta a medida que aumenta la temperatura y humedad relativa, por eso es importante que empresas y trabajadores que realizan tareas en ambientes calurosos conozcan los síntomas y las medidas preventivas a adoptar para evitar o minimizar este riesgo.

### SÍNTOMAS Y PRIMEROS AUXILIOS

1. **RAMPAS:** es el trastorno por calor más leve y puede ser el primer signo de falta de adaptación a la temperatura ambiental. Con el sudor expulsamos agua y sales: esto hace que nuestros músculos pierdan capacidad de recuperarse durante la actividad o el esfuerzo.

**Síntomas:** Se producen contracturas dolorosas, especialmente en las piernas, hombros y abdomen  
**Actuación:** Reposo temporalmente a la sombra  
 Dar de beber abundante agua fresca o bebidas isotónicas o con glucosa  
 Si la ramba es en un brazo o en una pierna, realizar un masaje ligero  
 Una vez recuperado hace falta que continúe con la ingesta de líquidos y evite situaciones agotadoras

2. **INSOLACIÓN:** Aparece después de una exposición muy prolongada al sol o bien por un ejercicio de trabajo físico extenuante en un ambiente muy caliente. Consiste en un agotamiento por calor o deshidratación extrema, donde la pérdida de agua y sales ya no afecta sólo a uno o varios músculos, sino que afecta a todo el organismo.

**Síntomas:** Temperatura corporal elevada  
 Piel caliente, húmeda y roja  
 Secreción abundante de sudor  
 Dolor de cabeza  
 Náuseas  
 Visión borrosa  
 Cansancio, agotamiento,...

**Actuación:** Trasladar al afectado a un lugar fresco y sombrío  
 Refrescar el cuerpo con compresas mojadas, especialmente donde pasan grandes vasos sanguíneos cerca de la piel: cuello, pecho, axilas, ingles  
 Si está consciente dar de beber agua fresca  
 Si las molestias son fuertes consultar a un servicio sanitario

3. **GOLPE DE CALOR:** Es el trastorno por calor menos común pero el más grave. En caso de insolación prolongada, el organismo se ve incapaz de adaptarse a un aumento de calor, los mecanismos de termorregulación son insuficientes y se paran, la prioridad es enviar sangre al cerebro. El golpe de calor es una urgencia que requiere una rápida actuación.

Afecta principalmente a las personas no aclimatadas, obesas, no formadas, con vestimenta inadecuada, consumidoras de alcohol y a las afectadas por trastornos cardiovasculares.

**Causas:** Una insolación prolongada  
 Trabajar en ambientes térmicos elevados  
 Cambios bruscos de temperatura

**Síntomas:** Piel caliente, seca y roja  
 Alteraciones de la consciencia  
 Pulso rápido y débil  
 Respiración rápida y superficial  
 Convulsiones

**Actuación:** Trasladar al afectado a un lugar fresco y sombrío  
 Refrescar el cuerpo con compresas mojadas, especialmente en zonas donde pasan grandes vasos sanguíneos cerca de la piel: cuello, pecho, axilas e ingles  
 Si está consciente dar de beber abundante agua fresca  
 Si tiene convulsiones controlar los signos vitales, la vía aérea, colocar en posición lateral de seguridad  
 Activar el traslado a un centro sanitario de manera inmediata.

### MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL ÁMBITO LABORAL

- Vigilancia de la salud a los trabajadores previa al ingreso al trabajo o a la exposición, para determinar posibles patologías ya existentes que puedan favorecer estos trastornos
- Moderar o evitar, si es posible, las actividades físicas en horas extremadamente calurosas
- Beber suficientes líquidos para compensar las pérdidas por secreción de sudor
- Mantener la piel siempre limpia para facilitar la transpiración
- Protegerse la cabeza con un sombrero o gorra cuando se trabaje al sol
- Realizar breves descansos, para favorecer la recuperación y la hidratación
- En caso de sufrir un trastorno leve (rampas) o agotamiento, suspender toda actividad para evitar agravarlo y llegar al golpe de calor
- Ante cualquier síntoma trasladar a la persona a un lugar fresco, darle agua, abanicarla y avisar urgentemente a los servicios sanitarios (061 o 112)