



PREVENCIÓN DEL GOLPE DE CALOR

¿Qué podemos hacer para evitar el golpe de calor?



1-. Hidratación constante:

Beber agua frecuentemente, tanto si disponemos de ella en nuestro puesto de trabajo como si tenemos que realizar algún pequeño desplazamiento hasta el punto de hidratación (fuente, vehículo, nevera...) Debemos beber agua de manera frecuente, aunque no tengamos sensación de sed.



2-. Ropa adecuada:

Usar ropa ligera y de colores claros. Cuando la empresa nos proporciona la ropa de trabajo o uniforme, deben ser, igualmente, de colores claros y tejidos ligeros y transpirables.



3-. Planificación:

A la hora de programar los trabajos o tareas para la jornada, se debe tener en cuenta la evolución de la temperatura a lo largo del día, organizando los trabajos más pesados en las horas más frescas (a primera hora de la mañana o, si fuera posible, en turno de noche) y evitar actividades extenuantes en las horas más calurosas del día.

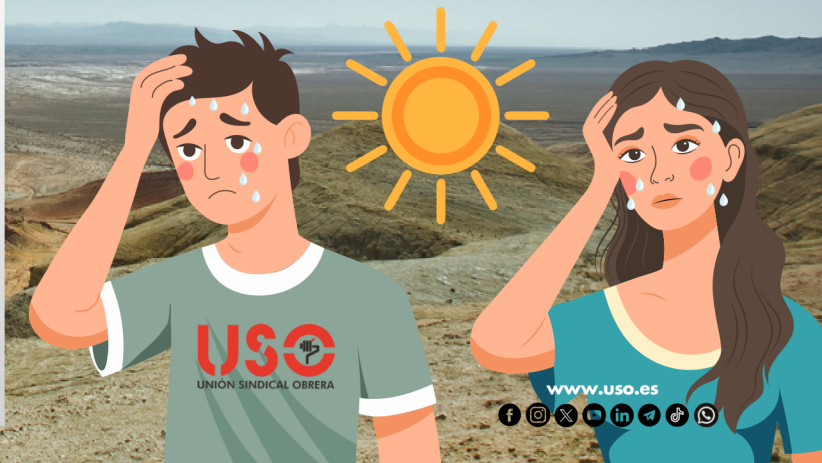


4-. Realizar descansos regulares:

Como medida complementaria a la organización del trabajo, también se deben organizar y distribuir los descansos a lo largo de la jornada, que deben ser más frecuentes en situaciones de altas temperaturas y realizarlos en lugares frescos o a la sombra.



Primeros auxilios en caso de golpe de calor



Síguenos en: www.uso.es



www.uso.es



¿Qué es el golpe de calor?



El golpe de calor es una emergencia médica grave que ocurre cuando el cuerpo no puede controlar su temperatura, aumentando rápidamente y alcanzando niveles peligrosos (por encima de 40°C). Se trata de una situación grave si no se trata o se actúa desde los primeros síntomas, pudiendo dañar el cerebro, el corazón, los riñones y los músculos. Cuanto más tiempo tardamos en reaccionar, más aumenta el riesgo de sufrir complicaciones graves o la muerte.

¿Qué síntomas indican que se está sufriendo un golpe de calor?

- Temperatura corporal elevada (por encima de 40° C)
- Piel caliente, roja y seca.
- Pulso rápido y fuerte.
- Confusión, desorientación o pérdida de conciencia.
- Dolor de cabeza intenso.
- Náuseas o vómitos.
- Falta de sudor a pesar del calor.



Ante cualquiera de estos síntomas es importante actuar con rapidez, la recuperación depende mucho del tiempo de reacción.

¿Qué podemos hacer si nos encontramos ante un golpe de calor? PRIMEROS AUXILIOS

Ante todo, debemos tener claro que no somos sanitarios, así que, el primer paso, será llamar a los servicios de emergencias médicas (112) y seguir las pautas que nos indiquen hasta su llegada, que, por lo general, consistirán en:

- **1.- Trasladar a la persona afectada a un lugar fresco.**
Llevar a la persona a un lugar con sombra o al interior de alguna instalación que cuente con aire acondicionado para poder frenar la subida de temperatura que pueda estar sufriendo.
- **2.- Enfriar el cuerpo de manera inmediata.**
Nuestra prioridad debe centrarse en conseguir bajar la temperatura de la persona que ha sufrido el golpe de calor, por eso, además de trasladarle a un lugar más fresco, si tenemos la opción, lo sumergimos en agua fría, si no, le aplicaremos paños húmedos y fríos en cuello, axilas e ingles.
- **3.- Proporcionar hidratación.**
El golpe de calor también supone una deshidratación para la persona que lo está sufriendo, por eso, si la persona está consciente le daremos, en pequeños sorbos, agua fría, nunca bebidas con cafeína ni alcohol.
- **4.- Controlar los síntomas**

Cuando estamos asistiendo a una persona con golpe de calor, nos encontramos ante una situación de riesgo para su salud, con lo que es importante estar atentos a cualquier alteración en los síntomas que presenta, así como en la aparición de otros nuevos, tanto para controlarlos como para poder comunicárselos al equipo de emergencias que acuda para hacerse cargo de la situación. Hay que vigilar de cerca la respiración, el pulso y el estado de conciencia.

