

PREVENCIÓN DEL GOLPE DE CALOR EN EL TRABAJO



¿QUÉ ES EL GOLPE DE CALOR?

Es una **emergencia causada por la exposición prolongada a altas temperaturas** o esfuerzo físico intenso, que eleva la temperatura corporal **por encima de 40 °C** y **puede ser mortal**.

SÍNTOMAS DE ALERTA

- ✓ Temperatura corporal > 40 °C.
- ✓ Dolor de cabeza, mareos, confusión.
- ✓ Piel seca, roja y caliente.
- ✓ Pulso rápido, náuseas o vómitos.
- ✓ Ausencia de sudoración.



MEDIDAS PREVENTIVAS

- ✓ **Hidratarse:** beber agua frecuentemente, aunque no tengas sed.
- ✓ **Evitar el sol directo:** especialmente entre las 12 y las 17 h.
- ✓ **Descansar a la sombra:** haz pausas regulares en lugares frescos.
- ✓ **Ropa adecuada:** usa prendas ligeras, holgadas y de colores claros, gorra o sombrero y gafas de sol.
- ✓ **Planificar tareas:** organiza el trabajo pesado en las horas más frescas y adapta los horarios según la previsión meteorológica.
- ✓ **Aclimatación:** incrementa la actividad física de forma gradual tras vacaciones o incorporaciones nuevas.
- ✓ **Evitar:** bebidas alcohólicas, azucaradas o con cafeína.

¿QUÉ HACER ANTE UN GOLPE DE CALOR?

- ✓ **Llamar al 112.**
- ✓ Lleva a la persona a la **sombra** y **quítale ropa**.
- ✓ **Enfría el cuerpo con agua fresca** (no helada) o paños húmedos.
- ✓ Si está **consciente**, **dale agua a sorbos pequeños**.
- ✓ **Si está inconsciente**, **colócala de lado** y **vigila su respiración** hasta que llegue ayuda médica.

¡RECUERDA!

La prevención salva vidas.
Comparte esta información
y protege a tu equipo.

