



PREVENCIÓN DEL GOLPE DE CALOR EN EL TRABAJO



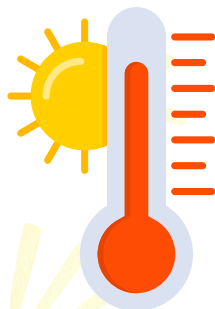
¿QUÉ ES EL GOLPE DE CALOR?

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.



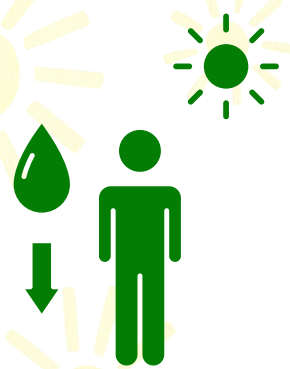
SÍNTOMAS DE ALERTA

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



- ✓ **Hidratarse:** Bebe 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**

MEDIDAS PREVENTIVAS



¿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.

