

ACTUACIÓN EN CASO DE GOLPE DE CALOR

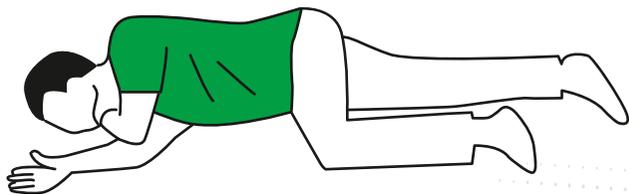
1) Colocar al trabajador en una zona a la sombra y en un ambiente frío, a ser posible.

2) Desvestir al trabajador y ducharlo con agua fría (15-18°C).

NO MÁS FRÍA DE 15°C.

3) Si el trabajador está consciente darle a beber agua fría.

4) Si está inconsciente recostarle sobre un lado del cuerpo, en posición lateral de seguridad.



5) Otra opción es cubrir el cuerpo con toallas húmedas, cambiándolas con frecuencia y combinándolo con un ventilador eléctrico.

6) Contactar con un médico o trasladar al hospital.

MUTUA COLABORADORA CON
LA SEGURIDAD SOCIAL, 275



Ref. CEP-0416



FraternidadMuprespa @MutuaFM

www.fraternidad.com/previene

POR SU SEGURIDAD Y SALUD

GOLPE DE CALOR



SI SU EMPRESA ESTÁ INTERESADA:

El Departamento de Prevención y Desarrollo de la Cultura de la Salud de Fraternidad-Muprespa, pone a su disposición en el portal PREVIENE:

- Documentación, trípticos, cartelería, etc.
- Jornadas de divulgación.
- Apoyo técnico.

Puede ponerse en contacto con nosotros a través de nuestros Técnicos de Prevención o a través de nuestro portal Web Corporativo

AENOR ha certificado nuestro sistema de gestión en base a las normas:
ISO 9001, ISO 14001, ISO 27001.

AUDELCO ha certificado nuestro sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo en base a la norma:
OHSAS 18001.

Consulte alcance y certificados

www.fraternidad.com/certificados



MINISTERIO
DE EMPLEO
Y SEGURIDAD SOCIAL

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL DE
ORDENACIÓN DE LA
SEGURIDAD SOCIAL

Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social 2016

GOLPE DE CALOR

En época estival, las condiciones climáticas a las que se encuentran expuestos los trabajadores pueden ser la causa de accidentes de trabajo, algunos de ellos mortales, como el denominado "golpe de calor".

La **causa** no es solo la elevada temperatura ambiental sino la **acumulación excesiva de calor en el organismo** a consecuencia de una actividad física intensa. Los trabajos al aire libre suelen ser los más afectados.

También influyen **factores individuales** como la falta de costumbre en la ejecución de tareas intensas, enfermedades cardiovasculares, respiratorias, medicamentos, sobrepeso o edad avanzada.

Los **principales síntomas** son:

- Tª corporal superior a 40,6°C
- Taquicardia
- Respiración rápida
- Cefalea, mareos
- Náuseas y vómitos
- Piel seca y caliente
- Ausencia de sudoración



MEDIDAS PREVENTIVAS

- **Informar a los trabajadores** sobre los riesgos relacionados con el calor, efectos, medidas preventivas y primeros auxilios.



- Habilitar **zonas de sombra** o locales con aire acondicionado para el descanso. En locales cerrados instalar ventiladores, equipos de climatización, persianas, toldos, etc...



- Tener en cuenta la temperatura, humedad relativa y ventilación al planificar las tareas. Las **tareas más pesadas en horas de menos calor**. Adaptar los horarios de trabajo.
- **Limitar las tareas pesadas**. Proporcionar ayudas mecánicas para manipular cargas. Limitar tiempo e intensidad de la exposición, haciendo **rotaciones de tarea**. Favorecer el **trabajo en equipo** para facilitar la supervisión mutua entre los trabajadores.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Organizar **pausas cada hora** o mejor permitir pausas según las necesidades de los trabajadores.
- **Evitar estar inmóvil al sol durante mucho rato**, moverse o realizar alguna actividad para facilitar el retorno venoso al corazón.
- Establecer **periodos de aclimatación de 7-15 días** al incorporarse al trabajo, también después de vacaciones. El primer día solo se debe trabajar en esas condiciones la mitad de la jornada; después cada día se irá aumentando poco a poco el tiempo de trabajo. El incremento de la actividad física, calor, humedad ambiental o empezar a usar un EPI requerirán de otra aclimatación a las nuevas circunstancias.



- Disponer de **agua potable y fresca**, fácilmente accesible desde el puesto. Beber frecuentemente aunque no se tenga sed, continuar bebiendo fuera del trabajo.
- Vestir con **ropas amplias, tejidos ligeros y colores claros**. **Proteger la cabeza** con gorra o sombrero de ala ancha.
- Prever una zona de sombra y disponer de lo necesario para actuar en caso de golpe de calor.