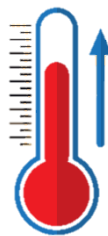


PREVENCIÓN DEL GOLPE DE CALOR



¿QUÉ ES EL GOLPE DE CALOR?



Es el **sobrecalentamiento** que sufre el **cuerpo humano** como consecuencia de una exposición prolongada al sol, a altas temperaturas o por la realización de esfuerzo físico.

Se origina como consecuencia de un fracaso de la regulación de la temperatura corporal, constituyendo una **urgencia médica**, que puede causar la muerte o secuelas importantes si no hay una actuación inmediata.

¿QUÉ SÍNTOMAS PRESENTA?



Dolor de cabeza, náuseas y vómitos, mareos, calambres, debilidad muscular, somnolencia y sed.



Piel caliente, enrojecida y seca.



Temperatura corporal alta, de hasta 40°C.



Personas que realizan actividades deportivas intensas.



Personas mayores, sobre todo las que viven solas o son dependientes.

Menores de 4 años.



Personas con enfermedades crónicas o medicadas.

GRUPOS DE RIESGO

Personas que realizan sus trabajos al aire libre (sector de la construcción, agricultura, limpieza...).

¿CÓMO ACTUAR?

- ➔ Trasladar a la víctima a un lugar fresco y con sombra.
- ➔ Posición semisentado.
- ➔ Aplicar paños húmedos y medidas para ventilar.



112

- ➔ Si está consciente, favorecer la ingesta de líquidos.
- ➔ Si no mejora, avisar al **Servicio de Emergencias Médicas (112)**.



Protegerse del sol, permaneciendo en lugares frescos.



Refrescarse. Tomar una ducha o un baño fresco.



Beber abundante agua o líquidos sin esperar a tener sed.



Evitar tomar alcohol, té, café y bebidas azucaradas.



Hacer comidas ligeras: ensaladas, frutas, verduras, gazpacho...



Evitar el trabajo en solitario.



Evitar las actividades en el exterior en las horas más calurosas: entre las 12 y las 18 h.



Utilizar ropa ligera y de color claro, sombrero y calzado cómodo y transpirable.



Aplicar protección solar y renovarla asiduamente.



Controlar la temperatura en el interior de los edificios.



Limitar el tiempo o la intensidad de la exposición al sol.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Real Decreto-ley 4/2023: cuando la AEMET avise de fenómenos adversos **nivel naranja/rojo** y las medidas preventivas no garanticen la protección de las personas, resultará obligatorio la adaptación de las condiciones de trabajo, incluida la reducción o modificación de las horas de jornada prevista.

Centro de Prevención de Riesgos Laborales de Jaén

Área de Vigilancia de la Salud

E-mail: vigilanciadelasaludcprl.ja.cefta@juntadeandalucia.es

Teléfono centralita: 953 31 34 26

