

¡Llegó el verano! Es el momento de protegerse frente al "golpe de calor"

El trabajo a la intemperie con exposición a altas temperaturas y, en su caso, agravado por la realización de actividades con requerimientos físicos, pueden provocar un aumento de la temperatura corporal que genere las circunstancias necesarias para sufrir un **"golpe de calor"** al someternos a un nivel térmico inasumible.

La situación se puede ver empeorada por nuestras condiciones individuales, por ejemplo: dificultades respiratorias, dolencias cardiacas, obesidad, diabetes...

El tipo de trabajo que se va a realizar, también es un factor a considerar al valorar la exposición a niveles de calor elevados, ya que el requerimiento físico conlleva una mayor temperatura corporal, por tanto debe ser tenido en cuenta en trabajos como la construcción, la agricultura...

Para evitar un golpe de calor, es muy importante reconocer los síntomas, pues en demasiadas ocasiones pasan desapercibidos y no se toman a tiempo las medidas necesarias para evitar sus consecuencias.

Debemos ponernos en alerta si nos sentimos cansados, con dolor de cabeza, mareos, náuseas y vómitos, si necesitamos realizar respiraciones rápidas y cortas, o por ausencia de sudor, sensación de aturdimiento, convulsiones, pupilas dilatadas, pérdida de consciencia...

El golpe de calor tiene la consideración de urgencia médica, por lo que ante la sospecha de su aparición es conveniente avisar a los servicios de emergencias y disponer de unas pautas de actuación:

- Contactar con personal médico y, si es posible, llevar a la persona afectada al hospital con inmediatez.
- Colocar a la persona en una zona a la sombra y en un ambiente frío, a ser posible.
- Desvestir a la persona y utilizar duchas de agua fría, sin que se emplee agua por debajo de 15º C (a fin de no ocasionar una constricción de los vasos sanguíneos).
- Si la persona está consciente, proporcionarle agua fría para beber.
- Si está inconsciente, colocarla en posición recostada sobre un lateral de su cuerpo, con la cabeza ligeramente ladeada, el brazo inferior atrás, extendido, el superior flexionado hacia adelante y arriba, y las piernas flexionadas, más la superior que la inferior.
- Cubrir, en su caso, el cuerpo con toallas húmedas, cambiándolas con frecuencia y, preferiblemente, en combinación con un ventilador eléctrico o un dispositivo similar, para lograr que la temperatura corporal disminuya algo más.

¿Cuáles pueden ser las consecuencias del golpe de calor? A modo de ejemplo: síncope por calor, desmayos, calambres, e incluso el fallecimiento.

Con el fin de prevenir estas situaciones, se hace obligado contar con unas medidas para combatirlo, entre las que se encuentran:

- Informar a los trabajadores sobre los riesgos relacionados con el calor, sus efectos, las medidas frente a los riesgos y las de primeros auxilios que hay que adoptar.

- Limitar las tareas que impliquen un gasto energético elevado.
- Limitar el tiempo o la intensidad de la exposición, haciendo rotaciones de tarea siempre que haya actividades o emplazamientos con menor exposición que lo permitan.
- Planificar las tareas más pesadas en las horas de menos calor, adaptando, si es necesario, los horarios de trabajo.
- Tener en cuenta que, para el desarrollo de actividades con calor extremo, es necesaria una aclimatación de la persona que lleva un periodo de entre unos 7 y 15 días.
- Aumentar la frecuencia de las pausas en el trabajo.
- Permitir, siempre que sea posible, que la persona adapte su propio ritmo de trabajo.
- Evitar la realización de trabajos en solitario, organizando el trabajo en grupos para minimizar la fatiga en la población trabajadora.
- Proporcionar ayudas mecánicas para el manejo de cargas.
- Proporcionar agua potable en las proximidades de los puestos de trabajo.
- Habilitar zonas de sombra o locales con aire acondicionado para el descanso.
- Instalar ventiladores, equipos de climatización, persianas, estores y toldos para disminuir la temperatura en los locales cerrados.
- Usar preferiblemente ropa no ceñida al cuerpo, de tejido ligero y colores claros.
- Proteger la cabeza de la exposición solar con gorra o sombrero.

[Trabajar con calor.](#) Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

*Trabajando juntos. Decidimos todos
La dignidad no se negocia.*