

✓ Incrementa paulatinamente la duración de la exposición laboral hasta alcanzar la totalidad de la jornada para lograr la aclimatación a las altas temperaturas.

✓ Evita trabajos prolongados a pleno sol, programando descansos y pausas frecuentes a ser posible a la sombra antes de que aparezca la fatiga.

BEBE MÁS LÍQUIDOS

✓ Prevé fuentes de agua potable próximas a los puestos de trabajo.

✓ Es importante la ingesta de dos vasos de agua antes de empezar a trabajar en ambientes térmicos calurosos.

✓ Durante y después de la jornada laboral toma agua o bebidas isotónicas frecuentemente, sin esperar a tener sed.

✓ No ingieras bebidas alcohólicas.

ALIMENTACIÓN

✓ Haz comidas ligeras que te ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, gazpachos y zumos).

USA ROPA APROPIADA

✓ Utiliza ropa ligera, transpirable y de color claro.

✓ Protégete la cabeza con casco, gorras o sombreros, según sea el trabajo realizado.

✓ Utiliza calzado cómodo, transpirable y adecuado a la actividad realizada.

PROTÉGETE DEL SOL

✓ Usa protector solar con índice FPS 30 o mayor, según tu tipo de piel, y que proteja frente a radiaciones UVA y UVB.

✓ Aplícalo media hora antes de la exposición solar y después cada dos horas.

✓ Utiliza gafas de sol homologadas que absorban el 100% de las radiaciones ultravioletas.

✓ Protégete también cuando esté nublado.

✓ Si adviertes que un lunar cambia de tamaño, forma o color consulta a tu médico.



**RECUERDA QUE TU SALUD
ES LO MÁS IMPORTANTE**

PARA NOSOTROS, LAS PERSONAS SON LO MÁS IMPORTANTES.



TRABAJAMOS PARA PROTEGERTE

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
C/. Infante Juan Manuel 14 - 30011 Murcia
Tel.: 968 36 61 64 - Fax: 968 36 64 45

**ACTÚA
FRENTE
AL**

Calor



¡¡cuidate!!



El Servicio
de Prevención
de Riesgos

Laborales quiere informarte sobre los riesgos
en trabajos realizados en ambientes
calurosos, así como la forma de prevenirlos

**CONSEJOS PARA PREVENIR
LOS EFECTOS DEL CALOR
SOBRE LA SALUD**



Región de Murcia
Consejería de Economía
y Hacienda

Dirección General
de Función Pública

¿Sabías que...

Cuando un trabajo intenso se combina con una temperatura ambiental elevada, el cuerpo es incapaz de enfriarse mediante el sudor en actividades laborales que se realizan en medios muy calurosos, como la agricultura, la construcción, los trabajos en carreteras, etc. pudiendo presentarse trastornos como: calambres, agotamiento, quemaduras, insolación....

Además, una exposición inadecuada al sol puede provocar envejecimiento prematuro de la piel y cáncer cutáneo.



Actividades de riesgo

- ✓ ACTIVIDADES REALIZADAS A PLENO SOL (sanidad ambiental, forestales...).
- ✓ ACTIVIDADES CON ESFUERZOS FÍSICOS IMPORTANTES EN AMBIENTE CALUROSO (carreteras, agrarias...).
- ✓ ACTIVIDADES REALIZADAS EN LOCALES CALUROSOS Y POCO VENTILADOS.
- ✓ TRABAJOS PRÓXIMOS A FUENTES IMPORTANTES DE CALOR (cocinas, lavandería, zonas de planchado...).

¿Qué hacer ante una situación de emergencia por calor?

calambres musculares: debidos a la pérdida excesiva de sodio por exceso de sudoración.

agotamiento por calor: Ocurre después de varios días de calor. La sudoración excesiva reduce los fluidos corporales y la restauración de las sales. Principales síntomas: debilidad, fatiga, mareos, náuseas, desmayo...

¿QUÉ PUEDES HACER EN ESTAS SITUACIONES?

1. Detén temporalmente el trabajo y descansa a la sombra.
2. Bebe agua o bebidas isotónicas.
3. Si tienes calambres musculares, practica ligeros masajes y estiramientos en los músculos afectados.
4. Modera la actividad física cuando reanudes el trabajo.
5. Consulta a tu médico si los síntomas empeoran o duran más de una hora.

quemaduras solares: se presenta cuando el grado de exposición al sol excede la capacidad del pigmento protector del cuerpo, para proteger la piel.

¿QUÉ PUEDES HACER EN ESTA SITUACIÓN?

1. Enfría la piel con paños húmedos.
2. Si la piel sólo está enrojecida, aplicar una crema hidratante.
3. Si presenta ampollas llenas de líquido, o presenta mareo y/o fiebre, acude a tu médico.

desvanecimiento por calor: es un cuadro leve originado por sudoración excesiva en un ambiente caluroso. Sus síntomas son: cansancio, sudoración, descenso de la tensión arterial, piel pálida y fría, y pérdida de conciencia.

¿QUÉ PUEDES HACER EN ESTA SITUACIÓN?

1. Eleva las piernas de la víctima.
2. Aflojale la ropa que pudiera estar apretada (correa, cuello de camisa...).
3. Cuando recupere la conciencia, dale líquidos en pequeñas cantidades a intervalos de pocos minutos.
4. Consulta al médico si los síntomas empeoran o duran más de una hora.

insolación: Es más grave. Se debe a una exposición prolongada al sol o a la realización de ejercicio físico en ambientes calurosos. Los síntomas son: debilidad, piel caliente, húmeda y roja, dolor de cabeza, náuseas, vómitos y visión borrosa.

golpe de calor: Es una emergencia. Consiste en una elevación incontrolada de la temperatura corporal. Sus síntomas son: confusión, piel caliente, seca y roja, dolor de cabeza, náuseas, sed intensa, pulso rápido, convulsiones y pérdida de conciencia.



¿QUÉ PUEDES HACER EN ESTA SITUACIÓN?

1. Coloca a la víctima en un lugar fresco.
2. Avisa al 112.
3. Refresca a la víctima mediante la aplicación de paños de agua fría.
4. Dale agua SÓLO si está consciente.
5. Si aparecen convulsiones (en el caso de golpe de calor):
 - ✓ Aparta los objetos contra los que pueda golpearse.
 - ✓ Coloca una cabecera o rollo de ropa bajo la cabeza.
 - ✓ Afloja la ropa.
 - ✓ No intentes detener las convulsiones sujetando a la víctima.
 - ✓ Introduce un pañuelo en la boca para que lo muerda y no se muerda la lengua.
 - ✓ Coloca a la víctima en posición lateral de seguridad tras convulsionar.
 - ✓ Vigila el pulso y la respiración. Si fallan, inicia lo antes posible la reanimación cardiopulmonar.

Prevención de los efectos del calor

EN TU TRABAJO

- ✓ Evita los esfuerzos físicos intensos en los días más calurosos y en las horas centrales del día (12-16h).
- ✓ Evita que estos trabajos los realicen personas que no se encuentren aclimatadas.