



Junio 2018

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

La exposición al calor puede causar diversos efectos sobre la salud tales como quemaduras, calambres musculares, deshidratación, agotamiento, etc., pero, sin duda, el efecto más grave es el golpe de calor.

¿Qué problemas puede producir el calor?

- Un **“Agotamiento por calor”** que se caracteriza por: sed, debilidad, fatiga, piel fresca y húmeda, mareos, pulso rápido y débil, respiración acelerada y poco profunda.
- Un **“Golpe de calor”**, cuyos síntomas son: piel roja, caliente y seca, pulso acelerado y fuerte, dolor de cabeza palpitante, mareo, náuseas, confusión y pérdida de conocimiento. Es muy grave y puede conducir a la muerte.

¿Cómo combatir el calor intenso?

- **Reduce tu actividad física entre las 12 y las 16 horas.**
En los días de intenso calor programa descansos y pausas frecuentes a ser posible a la sombra.
- Incrementa poco a poco la exposición laboral a temperaturas altas para lograr aclimatarte al calor.
- **Bebe mucha agua, sin esperar a tener sed.**
- **Evita bebidas alcohólicas**, con cafeína o muy azucaradas.
- **Haz comidas ligeras** que te ayuden a reponer las sales minerales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, gazpachos o zumos).
- **Protégete la cabeza** usando sombreros de ala ancha, gafas de sol, sombrillas, etc.
- Lleva **ropa suelta, liviana, de colores claros** que te cubra lo más posible.
- Utiliza un calzado transpirable y adecuado a la actividad realizada.
- Y no olvides usar **fotoprotección elevada**. Aplícala media hora antes de la exposición solar y después **cada dos horas**, incluso en los **días nublados**.



Ante el **mínimo síntoma de golpe de calor**, llama al **1-1-2**, el golpe de calor es una **emergencia**.