

El riesgo del golpe de calor en el trabajo

Estamos a las puertas del verano y muchos trabajadores serán víctimas del calor, especialmente quienes desarrollen su actividad al aire libre, en obras públicas, en construcción, o en agricultura, lo que conllevará exposición a temperaturas muy elevadas en las zonas más cálidas de nuestro país.

Es necesario remarcar que el estrés térmico por calor puede originar diversos daños a la salud, desde calambres, deshidratación, agotamiento por calor o **golpe de calor**, que es irreversible, de suma gravedad y puede llegar a ocasionar la muerte. Por ello, es fundamental que, tanto trabajadores como empresarios, tomen conciencia del riesgo de trabajar con calor.



Síntomas del golpe de calor

<p>Síntomas generales</p>	<ul style="list-style-type: none"> ☑ Temperatura interna superior a 40,6 °C ☑ Taquicardia ☑ Respiración rápida ☑ Cefalea ☑ Náuseas y vómitos
<p>Piel seca y caliente ☑ Ausencia de sudoración ☑</p>	<p>Síntomas cutáneos</p>
<p>Síntomas neurosensoriales</p>	<ul style="list-style-type: none"> ☑ Confusión y convulsiones ☑ Pérdida de consciencia ☑ Pupilas dilatadas

Decálogo preventivo contra el golpe de calor

- 1** Formar a los trabajadores sobre los riesgos, efectos y medidas preventivas frente a las altas temperaturas, así como en la aplicación de los primeros auxilios.
- 2** Tomar en cuenta los avisos de fenómenos meteorológicos adversos de nivel naranja o rojo, emitidos por la Agencia Estatal de Meteorología.
- 3** Disponer de sitios de descanso frescos, cubiertos o a la sombra, para protegerse.
- 4** Disponer de agua para hidratarse cuando sea necesario.
- 5** Planificar los trabajos de más esfuerzo para las horas con menor insolación, establecer pausas y turnos de exposición al calor, reduciendo incluso el tiempo de trabajo en caso de alarma, en la medida de lo posible.
- 6** Modificar los procesos de trabajo para eliminar o reducir la emisión de humedad o el esfuerzo físico excesivo. Si es posible, facilitar ayuda mecánica para disminuir esfuerzos.
- 7** Evitar comer en exceso, ingerir comidas grasientas, tomar alcohol, bebidas con cafeína o azucaradas. Es aconsejable comer fruta y verdura.
- 8** Cuidar de que todos los trabajadores estén aclimatados al calor, de acuerdo con el esfuerzo físico que vayan a realizar y permitir a los trabajadores que adapten los ritmos de trabajo a su tolerancia al calor.
- 9** Usar EPIs adecuados y ropa confeccionada con tejidos frescos (algodón, lino), suelta y de colores claros que reflejen el calor. Proteger la cabeza de la radiación solar.
- 10** Aislar o alejar de los puestos de trabajo las máquinas que generen calor, pues incrementan el peligro.

Recomendamos la consulta de los siguientes documentos

<p>INSST. Trabajar con calor Factores de riesgo, medidas preventivas y actuación en caso de golpe de calor.</p>	<p>INSST. Con sol es tiempo de prevención Medidas preventivas, vídeos, dípticos, carteles y banners.</p>
<p>Cómo prevenir el cáncer de piel por exposición al sol en el ámbito laboral Por Clara Guillén Subirán, Jefe de Departamento de Enfermedades Profesionales de IBERMUTUA. Especialista en Medicina del Trabajo (<i>Revista Gestión Práctica de Riesgos Laborales</i>, nº 205/julio-agosto).</p>	<p>Asociación española contra el cáncer Una exposición inadecuada al sol puede causar alteraciones fácilmente detectables, gracias a la: Regla del ABCDE del cáncer de piel.</p>