

Decálogo para prevenir el Golpe de Calor en las Empresas

“MEJOR SIN CALOR”

1

Infórmate sobre los riesgos del golpe de calor, sus síntomas y cómo actuar en caso de emergencia. Es importante saber como prevenirlo así como reconocer sus primeros signos.

2

Es importante controlar y monitorear regularmente tu temperatura así como la ambiental en los espacios de trabajo

3

Hidrátate constantemente, debes tener acceso a agua fresca sin restricciones.

4

Establece pausas frecuentes en un ambiente fresco y sombreado. Un descanso adecuado es esencial para evitar la fatiga y el agotamiento térmico.

5

Recuerda que las valoraciones médicas regulares son importantes, especialmente si tienes condiciones de salud preexistentes que puedan hacerte más vulnerables al golpe de calor.

6

Usa de ropa adecuada, ligera, de colores claros y transpirable, y sombreros o gorras si trabajas al aire libre. El equipo de protección debe ser ajustado a las condiciones climáticas del entorno laboral y a lo estipulado en la Evaluación de riesgos de la empresa.

7

Es fundamental planificar la actividad para evitar las actividades laborales que generen mayor esfuerzo físico en las horas de mayor calor (generalmente entre las 12:00 y las 16:00 horas).

8

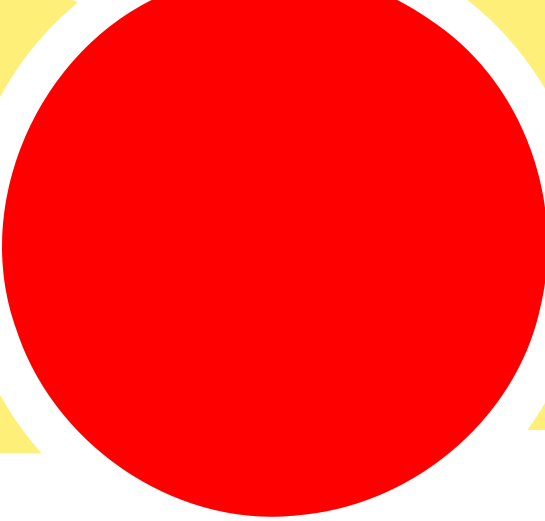
Usa protector solar de amplio espectro para prevenir quemaduras solares y aplicar estrategias para evitar la exposición directa al sol durante las horas de mayor radiación.

9

Recuerda que el consumo de alcohol y otras sustancias, además de estar prohibido durante la jornada laboral, aumenta el riesgo al causar deshidratación, reducir la capacidad de sudoración y alterar la percepción del calor.

10

Debes conocer el plan de acción en caso de golpe de calor, que incluya la identificación rápida de los síntomas, cómo actuar en caso de emergencia, y a quién contactar.



El golpe de calor es un riesgo importante en este sector debido a la combinación de trabajo físico y exposición al calor. Las empresas deben priorizar la seguridad de sus trabajadores mediante medidas adecuadas para prevenirlo.

RECONOCE LOS SÍNTOMAS:

Temperatura corporal muy alta: Superior a 40°C (104°F).

Piel caliente y seca: La piel puede volverse roja y caliente al tacto, ya que no se produce sudoración.

Confusión o desorientación: La persona puede sentirse aturdida, confundida o tener dificultad para pensar con claridad

Náuseas o vómitos: El cuerpo puede reaccionar con malestar estomacal.

Dolores de cabeza intensos: Un dolor de cabeza fuerte puede acompañar al golpe de calor.

Frecuencia cardíaca acelerada: El corazón puede latir rápidamente debido al estrés que causa el golpe de calor.

Respiración rápida y superficial: Puede haber dificultad para respirar o respiración acelerada.

Pérdida de conciencia o desmayo: En casos graves, la persona puede perder el conocimiento.