

# Calor

*Factores de riesgo a considerar  
y cómo protegerte adecuadamente*

01.

## Factores de riesgo personales que favorecen el golpe de calor

Recuerda que la aclimatación se consigue en 7 a 15 días y desaparece en una semana.

- Antecedentes médicos (problemas respiratorios, cardiovasculares, diabetes, etc).
- Toma de medicamentos (antihistamínicos, diuréticos o antidepresivos).
- Sobrepeso, edad avanzada, etc

02.

## Factores de riesgo relacionados con la tarea

- Exposición directa al sol por estar a la intemperie.
- Ritmo de trabajo intenso.
- Utilización de prendas de trabajo o equipos de protección individual que impiden la transpiración de la piel

03.

## Medidas Preventivas



- Verificar las condiciones meteorológicas antes de iniciar la jornada.
- Planificar la disponibilidad de agua potable de manera accesible y zonas de sombra para el descanso
- Limitar el tiempo o intensidad de exposición mediante rotaciones o limitando los periodos de cada tarea
- Aumentar la frecuencia de las pausas de recuperación y beber agua frecuentemente.
- Adaptar el ritmo de trabajo teniendo en cuenta la aclimatación.
- Proteger la piel ante la radiación directa del sol, utilizar gafas de sol, protección de la cabeza, etc.

04.

## Primeros auxilios ante un golpe de calor

- Los síntomas son temperatura interna superior a 40°C, taquicardia, respiración rápida, cefalea, ausencia de sudoración.
- Colocar a la persona a la sombra y zona bien ventilada.
- Aflojar la ropa y permitir la transpiración de la piel.
- Si la persona está consciente dar de beber agua.
- Si la persona está inconsciente colocar en posición lateral de seguridad y pedir ayuda.

SI QUIERES AMPLIAR INFORMACIÓN, PUEDES HACERLO EN:

[WWW.MUTUACESMA.COM](http://WWW.MUTUACESMA.COM)

VISITA NUESTRA WEB Y DESCARGA NUMEROSA INFORMACIÓN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

