

¿CÓMO DEBEMOS ACTUAR FRENTE A UN GOLPE DE CALOR?

El golpe de calor es un problema de salud grave en el que el cuerpo es incapaz de controlar la temperatura, y esta se va incrementando, pudiendo rápidamente alcanzar los 40°C. Los principales síntomas son:

- Temperatura interna superior a 40°C
- Taquicardia
- Respiración rápida Confusión y convulsiones
- Piel seca y caliente
- Ausencia de sudoración
- Pérdida de consciencia
- Pupilas dilatadas
- Dolor de cabeza
- Náuseas y vómitos
- Visión borrosa

Ante síntomas o signos de golpe de calor se debe paralizar automáticamente la actividad, además tener en cuenta las siguientes indicaciones:

- Llamar al 112.
- Colocar a la persona en un lugar fresco con sombra.
- Quitar o desabrochar la ropa para airearle.
- Refrescar con agua fresca sobre todo en cara y axilas.
- Si está consciente, colocarle la cabeza ligeramente elevada y ofrecerle agua fresca (no fría) en pequeñas cantidades.
- Si está inconsciente, pero respira, colocarle lateralmente con las piernas flexionadas. Nunca dar líquidos a una persona inconsciente.
- Si pierde el conocimiento, y no respira, se realizará la Reanimación Cardiopulmonar.
- Se irá vigilando la temperatura y la respiración hasta que llegue la ayuda sanitaria.

ENLACES DE INTERÉS

<https://www.riojasalud.es/salud-publica-consumo/epidemiologia/plan-de-exceso-de-temperaturas>

Gobierno de La Rioja
www.larioja.org



<https://www.sanidad.gob.es/areas/sanidadAmbiental/riesgosAmbientales/calorExtremo/home.htm>



SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

C/ San Juan Pablo II, nº2
26071 Logroño
Tfno.: 941 291 295

srv.prevencion@larioja.org

www.larioja.org/prevencionderiesgos



FRENTE AL CALOR PROTÉGETE



SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

¿QUÉ RIESGO TENEMOS CUANDO NOS ENFRENTAMOS A UNA OLA DE CALOR?

La exposición a las elevadas temperaturas del verano, unida a la energía generada por el cuerpo durante la realización de tareas físicas, produce una acumulación excesiva de calor en el organismo que se traduce en peligros como:

1. El aumento de la probabilidad de accidentes de trabajo
2. Puede agravar dolencias previas (enfermedades cardiovasculares, respiratorias, renales, cutáneas, diabetes, etc.).
3. Puede producir daños para la salud tales como:
 - Erupciones cutáneas. Irritación que puede infectarse, produciendo picores intensos y molestias que dificultan el trabajo y el descanso.
 - Calambres. Pérdida excesiva de sales, debido a que se suda mucho o se bebe grandes cantidades de agua sin sales para reponer las pérdidas con el sudor.
 - Síncope por calor. Desvanecimiento que puede ocurrir al estar de pie e inmóvil durante mucho tiempo en un sitio caluroso, al no llegar suficiente sangre al cerebro.
 - Deshidratación. Pérdida excesiva de agua, debido a que se suda mucho y no se repone el agua perdida.
 - Agotamiento por calor. Puede desembocar en golpe de calor.

MEDIDAS PREVENTIVAS Y PAUTAS DE ACTUACIÓN EN OLAS DE CALOR

Algunas recomendaciones para evitar los efectos nocivos del calor son:

- Utilizar correctamente los sistemas de climatización y renovación de aire.
- Cuando no se dispone de sistemas de renovación de aire, ventilar las estancias a primera hora de la mañana.
- Si hay incidencia directa de rayos de sol, proteger las ventanas con las persianas, estores o cortinas.
- Usar ropa ligera, floja, transpirable y de colores claros.
- Beber agua frecuentemente.
- Hacer comidas ligeras y comer frutas y verduras
- Evitar bebidas alcohólicas, con cafeína y las muy azucaradas; así como, las comidas copiosas ricas en grasas.

Si además se trabaja al aire libre...

- Tener en cuenta las previsiones meteorológicas y organizar el trabajo de mayor esfuerzo físico en las horas más frescas del día. Solicitar información al responsable.
- Tomar suficiente agua fresca (un vaso pequeño cada 15-20 minutos), en razón de la sudoración, incluso sin sed, salvo si hay contraindicación médica.
Es recomendable hacerlo inmediatamente antes de la exposición, mientras dura la exposición y continuar con una hidratación generosa al finalizar la jornada de trabajo.
- Intentar utilizar ayudas mecánicas priorizándolas a las tareas manuales.



- Evitar el trabajo individual, procurando estar acompañado para favorecer la supervisión mutua de las personas trabajadoras.
- Utilizar crema de alta protección solar.
- Hacer descansos frecuentes y cortos en lugares frescos y con sombra.
- Si se está al sol se deberá cubrir la cabeza.
- La ropa además de ser ligera, floja y transpirable debe cubrir la mayor parte de la superficie del cuerpo.
- Ceser la actividad si la persona sufre síntomas relacionados con el calor.
- Solicitar consejo médico si la persona ha sufrido problemas con el calor o sobre enfermedades crónicas que puedan padecer o sobre la medicación que están tomando.
- Situaciones como diarrea, estados febriles o empleo de diuréticos deben vigilarse especialmente puesto que pueden favorecer cuadros de deshidratación.



PLAN NACIONAL 2026

Actuaciones preventivas de los efectos del exceso de temperatura sobre la salud

