

En el caso de agotamiento por calor, los síntomas son: Cansancio, náuseas, dolores de cabeza o mareos.

Cuando se produce un golpe de calor el problema se agrava ya que el cuerpo es incapaz de controlar su temperatura y va incrementándose rápidamente. Los síntomas son: Taquicardia, respiración rápida y débil, tensión arterial muy variable, falta de sudoración, irritabilidad, confusión, pérdida de conciencia, piel caliente, roja y seca.

Primeros auxilios: Convulsiones



## MEDIDAS PREVENTIVAS

Evita la exposición directa al sol utilizando ropa, casco, gorro o sombrero y crema de protección



Utiliza ropa amplia, ligera y transpirable.

Realiza las tareas de más esfuerzo físico en los momentos de menor calor de la jornada, evitando realizarlas entre las 14 y las 17 horas.



Procura no realizar trabajos en solitario. Mantén informados al resto de compañeros de tu situación.

Bebe periódica y regularmente agua o líquidos que contengan sales minerales.

Conoce la previsión meteorológica con antelación de las OLAS DE CALOR, es decir, los periodos dónde el calor es especialmente intenso.

Adapta el ritmo de trabajo a las condiciones meteorológicas y a la propia tolerancia al calor



Descansa de forma regular en los lugares habilitados para ello (lugares frescos y con sombra)

No comas comidas copiosas o con demasiada grasa

No tomes café y bebidas con cola. No consumas alcohol ni drogas



## RECUERDE

ES IMPORTANTE LIMITAR LA DURACIÓN Y/O LA TEMPERATURA DE EXPOSICIÓN.

LA EDUCACIÓN EN MATERIA DE SALUD Y SEGURIDAD Y DETECCIÓN DE LA INTOLERANCIA AL CALOR SON FACTORES QUE HARÁN QUE TRABAJES MEJOR Y SOBRE TODO MÁS SEGURO.

CESMA

Central. Avda. N.º Sra. de Otero, s/n, 51002 Ceuta  
Telf.: 956 522944 – Email: cesma@mutuacesma.com

# GUÍA DE INFORMACIÓN PREVENTIVA AMBIENTES TÉRMICOS: FRÍO Y CALOR EXTREMOS



*El trabajo es importante pero TÚ lo eres MÁS*

*El trabajo es importante pero TÚ lo eres MÁS ¡PROTÉGETE!*

## AMBIENTES TÉRMICOS

El cuerpo humano necesita mantener una temperatura interna estable de 37°C, de tal forma que si sube o baja pueden producirse daños en la salud.

Cuando no se compensa el calor o el frío en el cuerpo, el organismo se ve sometido a un proceso denominado “estrés térmico”.

Las condiciones térmicas a las que nos encontramos expuestos en el trabajo, varían y pueden ser extremas en determinadas épocas del año. Estas condiciones **AUMENTAN LA PROBABILIDAD DE QUE SE PRODUZCA UN ACCIDENTE DE TRABAJO.**

## AMBIENTE EXTREMO — FRÍO

Cuando se pierde una cantidad excesiva de calor corporal, de modo que la temperatura interna del cuerpo desciende por debajo de los 36 °C, el organismo se ve sometido a un proceso que se denomina **ESTRÉS TÉRMICO POR FRÍO.**



Puede estar provocado por la combinación de los siguientes factores:

- Temperaturas frías (4 °C o menos).
- Humedad elevada.
- Vientos fuertes.
- Uso de ropa inadecuada.

## EFFECTOS DEL FRÍO EN EL ORGANISMO

La hipotermia es el descenso involuntario de la temperatura corporal por debajo de 35 °C. Los síntomas más frecuentes son:

- Entumecimiento de pies y manos
- Disminución de la sensibilidad
- Pérdida de concentración y coordinación.
- Confusión.

## MEDIDAS PREVENTIVAS

Realiza los trabajos en las horas centrales y más cálidas del día. Evita estar mucho tiempo parado.



Usa ropa de abrigo como protección contra las bajas temperaturas. Varias capas de ropa ligera logran un buen aislamiento térmico. Es conveniente sustituir la ropa húmeda.



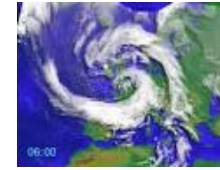
Aliméntate con una dieta equilibrada y varias veces al día, para aportar energía extra y así calor.

Consume líquidos y bebidas calientes, el café y el alcohol **NO** son recomendables ya que altera los ritmos cardiacos.



Protege las extremidades pero que **NO** se dificulte la capacidad de movimiento. Sobre todo las manos cuando toques materiales a la intemperie.

Incorporar ciclos de trabajo-descanso (hacer las pausas en lugares calientes y secos)



Conoce la previsión meteorológica con antelación de las **OLAS DE FRÍO**, es decir, los periodos dónde el frío es especialmente intenso.

## AMBIENTE EXTREMO — CALOR

Cuando la carga de calor recibida en el cuerpo resulta excesiva, el organismo se ve sometido a **ESTRÉS TÉRMICO POR CALOR.**



## EFFECTOS DEL CALOR EN EL ORGANISMO



El **sudor** es el mecanismo más importante del cuerpo para eliminar calor. La eliminación del calor se produce no por el hecho de sudar sino que se produce sólo si el sudor se evapora.

La excesiva sudoración provoca la pérdida de sales y agua en nuestro organismo, lo que se traduce en:

- Calambres: musculares, tras la jornada laboral.
- Deshidratación: El cuerpo pierde agua y no puede enfriarse con la rapidez debida.

Esta excesiva sudoración provoca sed y debilidad o flojera.