

# La UPRL informa



## Efectos del Sol en trabajos al AIRE LIBRE.

Los trabajadores que realizan su trabajo al aire libre sufren constantemente los efectos nocivos de sol, los cuales pueden ser debidos al calor o a las radiaciones no ionizantes (radiación ultravioleta).

Los efectos producidos por calor son:

- Golpe de Calor.
- Calambres
- Agotamiento por calor.

Los efectos producidos por las radiaciones no ionizantes son:

- Quemaduras solares.
- Foto-envejecimiento.
- Fotodermatitis.
- Cáncer de piel (melanoma).
- Fotoqueratitis y fotoconjuntivitis (inflamación de la córnea y la conjuntiva por absorción de radiación UV, hasta el desarrollo de cataratas corticales), ya que los ojos son muy sensibles a las radiaciones solares.

### **Golpe de calor:**

#### **1. Síntomas:**

Es de vital importancia saber reconocer los síntomas de un golpe de calor con el fin de poder reaccionar a tiempo de la forma adecuada, ya que es una situación de peligro que puede ser muy grave.

#### **1<sup>er</sup> Nivel. Síntomas habituales:**

- Piel enrojecida, caliente y seca.
- Sed intensa y sequedad en la boca.
- Sudoración excesiva.
- Sensación de calor sofocante.
- Temperatura mayor a 40 °C.

**empresa prevenida  
vale por más.**

SERVICIO DE PREVENCIÓN, S.L.U.



**MAS**  
PREVENCIÓN

# La UPRL informa

Estos síntomas pueden suponer la pérdida de agua entre el 1 y el 5% de nuestro peso corporal.

## 2º Nivel. Síntomas:

- Debilidad muscular y calambres.
- Dolor de cabeza y mareos.
- Orinar poco.
- Anhidrosis (ausencia de sudor).
- Pulso fuerte y acelerado.
- Dolor de estómago y falta de apetito.

Estos síntomas indican la pérdida de entre un 6 y un 8% de "nuestro agua corporal".

## 3º Nivel. Situación de Gravedad —————> Exige Reacción Inmediata.

### Síntomas habituales:

- Hiperventilación.
- Agotamiento.
- Nauseas o vómitos.
- Estado de confusión y desorientación.
- Pérdida de conciencia, delirio o convulsiones.
- Desmayo o incluso coma.

Estos síntomas indican que el organismo ha perdido entre un 9 y un 11% de "nuestro agua corporal".

## 2. Actuación en caso de un golpe de calor:

Llamar al 841112 o 976 761 112.

- Trasladar al trabajador a una zona de sombra o, a ser posible, a un ambiente frío.
- Se recomienda, si es posible, una ducha con agua fría (15-18°C).
- Nunca con agua inferior a 15°C. Puede producir una disminución de la pérdida del calor, debido a una constricción de los vasos sanguíneos cutáneos.

▪ Si el trabajador está consciente, suministrarle agua no muy fría para beber.

▪ Si el trabajador está inconsciente, tumbar al trabajador boca arriba. Cubrirlo con toallas húmedas, cambiándolas con frecuencia, hasta que llegue la ayuda externa.



**empresa prevenida  
vale por más.**

SERVICIO DE PREVENCIÓN, S.L.U.



# La UPRL informa

## **Calambres:**

Los calambres musculares (en piernas, abdomen o brazos), pueden producirse, sobre todo, si se suda mucho durante una actividad física intensa.

### **1. Actuación en caso calambres:**

- Beber zumos ligeros y bebidas deportivas diluidas en agua.
- Si los calambres duran más de una hora acudir al médico.

## **Agotamiento por calor:**

Puede aparecer después de varios días de calor.

### **1. Actuación en caso de agotamiento:**

- Descansar en un lugar fresco.
- Beber zumos o bebidas deportivas diluidas en agua.
- Consultar a su médico si los síntomas empeoran o duran más de una hora.

## **Quemaduras:**

Una sobre exposición solar de la piel va desde la clásica quemadura hasta el cáncer de piel.

### **1. Actuación para su prevención:**

- Ropa amplias (de algodón).
- Proteger la cabeza (gorra o sombrero).
- Aplicar crema de protección solar media hora antes de comenzar la exposición y repetir cada 3 h.

## **Fotoqueratitis y fotoconjuntivitis:**

Los ojos son especialmente sensibles al sol.

### **1. Actuación para su prevención:**

- Utilice gafas o cubre gafas con filtros ultravioletas.



# La UPRL informa

## CONSEJOS PARA EVITAR EL CALOR

- **Beber frecuentemente agua o líquidos** sin esperar a tener sed, salvo contraindicación médica.
- No beber bebidas alcohólicas o bebidas muy azucaradas. Evitar el café y el té.
- **Hacer comidas ligeras** (ensaladas, frutas, verduras, zumos, etc.).
- **Planificar las tareas más pesadas en las primeras horas de la mañana. En caso de no ser posible, extremar las precauciones.**
- Vestir con ropas amplias, de tejido ligero y colores claros.
- Proteger la cabeza (gorra o sombrero).
- **Evitar trabajos en solitario**, favoreciendo el trabajo en equipo (supervisión mutua de los trabajadores).
- Hacer **descansos en un lugar fresco** a lo largo de la jornada.

