

La UPRL informa

ORGANISMO HUMANO Y AMBIENTE TÉRMICO: GOLPE DE CALOR (II)

EL GOLPE DE CALOR

Cuando los mecanismos de termorregulación se ven desbordados, porque las condiciones de calor persisten y los trabajadores continúan acumulando calor, comienzan a producirse una serie de daños para la salud, que podrán ser más o menos graves según la cantidad de calor acumulado.

El **golpe de calor** es uno de los casos más graves de **hipertermia** que consiste en un sobrecalentamiento del cuerpo, cuya temperatura interna sobrepasa los 40,5°C, debido al fallo de los mecanismos de disipación del calor.



Se trata de una **urgencia médica**, puesto que la falta de hidratación afecta al funcionamiento normal de diversos órganos, así como a las funciones mentales, donde se pueden producir daños neuronales irreversibles. Además, tanto su aparición como la evolución son muy rápidas y puede producirse la muerte en menos de 24 horas, si no se recibe la asistencia necesaria.

FACTORES QUE INTERVIENEN:

- Trabajo continuado de personas trabajadoras no aclimatadas.
- Mala forma física
- Susceptibilidad individual
- Obesidad
- Toma de ciertos medicamentos
- Enfermedad cardiovascular crónica
- Ingesta de alcohol
- Deshidratación
- Agotamiento por calor

GOLPE DE CALOR, principales síntomas:

Existen diferentes síntomas que evidencian que estamos ante un **golpe de calor**, entre los que se encuentran:

- **Síntomas cutáneos.** La presencia de piel muy caliente, seca, enrojecida y sin ninguna evidencia de sudor (cuando la sudoración se detiene, la temperatura sube aún más) es una de las señales más importantes para distinguir el golpe de calor de otros daños causados por las altas temperaturas.
- **Síntomas generales:** dolor de cabeza y mareos, náuseas y vómitos, convulsiones, aumento en la frecuencia cardíaca y respiratoria, pulso irregular, temperatura interna superior a 40,5°C.

La UPRL informa

Síntomas neurosensoriales: agitación, disminución o pérdida del nivel de consciencia, confusión y desmayo.

ACTUACIÓN Y PRIMEROS AUXILIOS

Teniendo en cuenta la alta tasa de mortalidad de esta **urgencia médica**, la persona afectada por un golpe de calor debe ser atendida de forma inmediata, por lo que resulta importante que quienes estén presentes en el lugar de trabajo sepan cómo actuar para evitar que la situación se agrave.



Hasta su traslado a un centro sanitario para recibir asistencia por profesionales, el tratamiento debe orientarse a reducir rápidamente la temperatura central enfriando el cuerpo, adoptando medidas como:

- **Trasladar a la persona afectada** a un lugar en sombra, lo más fresco y ventilado posible.
- Salvo que tenga convulsiones o vómitos, se colocará tumbado boca arriba, con las piernas ligeramente elevadas. En caso de que sufra convulsiones, no lo agarre, colóquele objetos blandos bajo la cabeza y el cuerpo para evitar mayores lesiones.
- **Retirar o aflojar y aligerar la ropa.**
- **Rociarlo con agua fresca o mojarlo aplicando una esponja o toallas de agua fría**, en zonas como la cabeza, el pecho, las axilas y las ingles. También es eficaz envolverlo en una tela, sábana o toalla mojada.
- **Proporcionarle aire, abanicándolo.**
- Sólo si está consciente y sin náuseas, se le ofrecerán líquidos (agua o bebidas iso-tónicas), en pequeños sorbos. Si la víctima no se encuentra en sus plenas facultadas, no debe proporcionarle ningún tipo de bebida.
- **Hasta la llegada de los servicios médicos acompañar a la víctima. Vigilar constantemente su evolución**, controlando la temperatura corporal.



La UPRL informa

MEDIDAS PREVENTIVAS

Es imprescindible considerar las condiciones ambientales en los trabajos realizados al aire libre como factores de riesgo a incluir en la gestión preventiva y desarrollar planes de acción para mitigar sus consecuencias negativas.

Las intervenciones deben dirigirse a implantar, principalmente, **medidas de tipo organizativo**. Entre las principales acciones a llevar a cabo, se encuentran:

- Gestionar un proceso de **aclimatación progresiva de los trabajadores**, para aumentar su tolerancia al calor.
- **Proporcionar agua** con regularidad, en lugares fácilmente accesibles y garantizar su reposición.



- **Reducir la carga física del trabajo**, limitando ciertas tareas en el horario de mayor estrés térmico, repartiendo las tareas con mayores exigencias físicas, facilitando medios mecánicos para evitar esfuerzos, etc.

- **Programar descansos de forma periódica.**



- Habilitar **zonas con sombra y locales climatizados.**



- **Adaptar los horarios de trabajo**, considerando, por ejemplo, iniciar la jornada más temprano.



- **Formar e informar** a los trabajadores sobre los riesgos relacionados con el calor y su prevención. Reforzar mediante campañas o charlas al inicio de las temporadas de calor.



- **Garantizar una adecuada vigilancia de la salud** para identificar qué funciones pueden verse afectadas e identificar trabajadores que sean especialmente sensibles.

Fuente: <https://www.lineaprevencion.com/recursos>