CEOE Tenerife

Cuidarte es parte del trabajo

Gobierno de Canarias
islas iguales

RIESGO LABORAL POR GOLPE DE CALOR

PROTÉGETE DEL CALOR, PROTEGE TU SALUD

El golpe de calor es una emergencia médica que puede provocar daños importantes o incluso la muerte. Se produce cuando el cuerpo no puede refrigerarse y su temperatura interna aumenta rápidamente.

MÁS RIESGO, MÁS CUIDADO:
EXPOSICIÓN AL CALOR + ESFUERZO FÍSICO = PELIGRO

¿QUÉ ES?

Es una elevación peligrosa de la temperatura corporal (≥ 40 °C) causada por la exposición a altas temperaturas y/o esfuerzo físico.

FACTORES DE RIESGO

- Temperaturas altas y humedad elevada.
- Esfuerzo físico intenso o prolongado.
- Falta de aclimatación al calor.
- Ropa de trabajo poco transpirable o equipos de protección.
- Deshidratación.
- Condiciones personales (patologías, medicación, falta de sueño, etc.).

SÍNTOMAS DE ALERTA

- Dolor de cabeza.
- Mareo o confusión.
- Náuseas o vómitos.
- Piel enrojecida, caliente y seca (sin sudor).
- Pulso rápido.
- Temperatura corporal elevada (≥ 40 °C).

ES UNA EMERGENCIA

Actúa de inmediato. Llama al **112** y sigue las medidas de primeros auxilios mientras llega ayuda profesional.

MEDIDAS PREVENTIVAS CLAVE

HIDRATACIÓN FRECUENTE
Bebe agua a menudo, aunque no tengas sed. Evita alcohol y bebidas muy azucaradas.

ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO
Planifica tareas en las horas menos calurosas. Haz pausas regulares en lugares frescos.

SOMBRA Y REFRIGERACIÓN
Trabaja en zonas con sombra o ventilación. Usa ropa ligera y transpirable.

ACLIMATACIÓN PROGRESIVA
Aumenta la exposición al calor de forma gradual durante varios días.

PROTECCIÓN PERSONAL
Usa gorra o sombrero, gafas de sol y ropa adecuada. Aplica protector solar.

VIGILANCIA Y COMPAÑERISMO
Observa a tus compañeros y avisa si notas síntomas. Cuida y déjate cuidar.

¿QUÉ HACER ANTE UN POSIBLE GOLPE DE CALOR?

1. Lleva a la persona a un lugar fresco y con sombra.
2. Refrigera su cuerpo: retira ropa innecesaria, usa paños húmedos, abanica.
3. Hidrátala poco a poco si está consciente y puede tragar.
4. Llama al 112 si los síntomas son graves o no mejora.

112

NO ESPERES

Un golpe de calor puede empeorar rápidamente. Actuar a tiempo puede salvar una vida.

RECUERDA

- El calor extremo también afecta en interiores sin ventilación.
- Consulta el plan de prevención de la empresa y sigue las indicaciones.
- Tu salud es lo primero: si te encuentras mal, comunica y descansa.

ÍNDICE WBGT

Consulta el índice WBGT de tu zona y sigue las recomendaciones del plan de prevención frente al calor.

LA PREVENCIÓN ES TU MEJOR HERRAMIENTA.
TRABAJA SEGURO, VUELVE A CASA.

Trabajo en Altas Temperaturas:

Guía de actuación ante el estrés térmico

Prevención de Riesgos Laborales · Ley 31/1995 · RD 486/1997

Las altas temperaturas en el entorno laboral constituyen un riesgo real para la salud de los trabajadores. El estrés térmico puede provocar desde fatiga y mareos hasta situaciones de riesgo vital como el golpe de calor. Conocer las medidas de prevención y saber cómo actuar es fundamental para garantizar un entorno de trabajo seguro durante los meses de calor o en puestos con exposición continua a fuentes de calor.

■ Alerta: Golpe de Calor

El golpe de calor es la situación más grave derivada de la exposición a altas temperaturas. Se trata de una emergencia médica que requiere actuación inmediata. Sus síntomas principales son:

- **Confusión o desorientación** repentina.
- **Piel seca y caliente,** sin sudoración.
- **Pérdida de consciencia** o desmayo.

Ante estos síntomas: trasladar al trabajador a una zona fresca, aflojar la ropa y llamar al **112 de inmediato.**

1. Hidratación

Mantener una hidratación adecuada es la medida preventiva más importante. El calor aumenta la sudoración y provoca una pérdida de líquidos y sales minerales que debe reponerse de forma continua:

- **Agua fresca disponible** en el puesto de trabajo en todo momento.
- **250 ml cada 20 minutos,** sin esperar a tener sed.
- **Bebidas isotónicas** para reponer sales minerales en jornadas intensas.
- **Evitar alcohol y café,** ya que favorecen la deshidratación.
- **Comidas ligeras** durante la jornada y ración extra de líquidos en jornadas de más de 6 horas.

2. Protección mediante EPI

El uso correcto de los Equipos de Protección Individual adaptados al calor reduce significativamente la exposición al riesgo térmico:

- **Ropa clara y transpirable** que facilite la evaporación del sudor.
- **Gorra o casco ventilado,** protector solar SPF 50+ y gafas de sol en exteriores.

- **EPI con ventilación adecuada,** revisando que no dificulten la regulación de la temperatura corporal.
- **Calzado ventilado** y cómodo para jornadas largas.

3. Organización del trabajo

Una planificación adecuada de la jornada laboral puede reducir drásticamente la exposición al calor sin necesidad de interrumpir la actividad productiva:

- **Concentrar las tareas de mayor esfuerzo físico** en las horas más frescas del día.
- **Establecer pausas regulares** en zonas de sombra o climatizadas.
- **Rotar los puestos** para reducir el tiempo de exposición individual al calor.
- **Aclimatación progresiva:** los trabajadores nuevos o que regresan tras una ausencia deben adaptarse durante 7 a 14 días.
- **Adelantar el inicio de jornada** a las 6:00 h cuando sea posible para evitar las horas de máximo calor.

4. Vigilancia de la salud

El seguimiento médico de los trabajadores expuestos al calor es una obligación preventiva de la empresa y una herramienta clave para detectar situaciones de riesgo antes de que se conviertan en emergencias:

- **Reconocimientos médicos específicos** para trabajadores expuestos a altas temperaturas.
- **Atención especial** a trabajadores mayores de 55 años, mujeres embarazadas y personas con enfermedades crónicas.
- **Vigilar la interacción de ciertos medicamentos** con el calor, ya que algunos afectan la termorregulación.
- **Disponer de un protocolo de actuación** ante golpe de calor conocido por todos los trabajadores.
- **Formación preventiva** para que los trabajadores reconozcan los síntomas y sepan cómo actuar.
- **Comunicar cualquier síntoma** al servicio médico o al responsable de prevención sin demora.