



## GOLPE DE CALOR

Es el efecto más grave que puede existir cuando se prolonga la exposición a temperaturas muy elevadas.

Puede llegar a tener consecuencias muy graves, como la muerte, y requiere atención médica inmediata.

### SÍNTOMAS:

- Aumento de la temperatura corporal (puede superar los 40°C)
- Dolor de cabeza, náuseas, vómitos
- Piel enrojecida, caliente y no sudada
- Respiración acelerada
- Alteraciones de la conciencia, confusión, irritabilidad, desmayos, convulsiones

**ANTE ESTOS SÍNTOMAS, TRASLADA A LA PERSONA A UN LUGAR MÁS FRESCO, DALE AGUA, MOJÁLA Y AVISA URGENTEMENTE A LOS SERVICIOS DE EMERGENCIAS (112).**



La exposición continuada al sol puede producir otros problemas de salud a corto o largo plazo, tales como afectaciones en la piel (cáncer, erupciones, etc.) o problemas oculares, p. ej. cataratas.

## MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN

### ORGANIZATIVAS

Es necesario planificar los trabajos reduciendo la exposición al riesgo:

- Prever los días que serán especialmente calurosos
- Adaptar horarios para evitar las horas de mayor calor
- Situar las tareas de mayor intensidad física en las horas de menor calor
- Establecer pausas y descansos, preferiblemente en la sombra



### DOTAR DE EQUIPOS DE MEDIOS Y EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPIS)

La Empresa debe facilitar espacios para la higiene personal, zonas a la sombra o refrigerados para poder descansar, gorras y ropa transpirable, gafas de sol, cremas de protección para la piel, agua potable y fresca, etc.



### PERSONAS TRABAJADORAS ESPECIALMENTE SENSIBLES

Tener especial cuidado en la protección de aquellas personas que puedan ser especialmente sensibles a la exposición a temperaturas elevadas (problemas cardiovasculares, respiratorios, diabetes, etc.). La vigilancia de la salud y la adaptación del puesto de trabajo serán fundamentales.



### EMERGENCIAS Y PRIMEROS AUXILIOS

Evitar el trabajo en solitario en la medida de lo posible, sobre todo en las horas más calurosas. Incluir en el plan de emergencias las medidas y primeros auxilios.



### INFORMACIÓN Y FORMACIÓN

La empresa informará y formará a las personas trabajadoras sobre los riesgos y sus efectos, en el reconocimiento de los primeros síntomas y en la aplicación de los primeros auxilios.



### EVALUACIÓN DE RIESGOS, PLANIFICACIÓN Y PROTOCOLO

La empresa debe incluir en la evaluación de riesgos la exposición a temperaturas elevadas, planificar las medidas preventivas y de protección y elaborar un protocolo que incorpore todas ellas.



### INTEGRAR LAS MEDIDAS CONTRA LA COVID-19

Es necesario valorar las consecuencias que pueden tener las medidas implantadas frente a la COVID-19 sobre la exposición a riesgos por temperaturas excesivas, ya que pueden aumentar el riesgo. Por ejemplo, el uso continuado de mascarilla u otros EPIS o la utilización de hielo hidroalcohólico (los dermatólogos no recomiendan aplicárselo en caso de exposición al sol).



SI NECESITAS MÁS INFORMACIÓN Y ASESORAMIENTO, DIRÍGETE A TUS DELEGADOS Y DELEGADAS DE PREVENCIÓN O A LA SECCIÓN SINDICAL DE CCOO EN TU EMPRESA.

CONSULTA NUESTRO DÍPTICO [TEMPERATURA, RIESGOS Y PRL](#)

amb el suport de:



a la feina cap risc

activa  
la salut  
CCOO

