

# ESTE VERANO, PROTÉGETE DEL SOL Y EVITA UN GOLPE DE CALOR

Con la llegada del verano aumentan las temperaturas y los riesgos de sufrir un golpe de calor. Para ayudarte a proteger tu salud, te hacemos las siguientes recomendaciones:

-  **01** Verifica a diario las condiciones meteorológicas y comparte la información con tus compañeros.
-  **02** Planifica y desarrolla las tareas más pesadas en las horas de menos calor.
-  **03** Aumenta la frecuencia de las pausas de descanso y hazlo en espacios a la sombra o climatizados.
-  **04** Solicita y utiliza las ayudas necesarias para el desarrollo de tu actividad.
-  **05** Hidrátate con frecuencia.
-  **06** Aplicate protección solar a menudo.
-  **07** Viste ropa holgada y transpirable, y no olvides proteger tu cabeza y tus ojos.
-  **08** Trabaja en compañía o cerca de tus compañeros y respeta siempre los protocolos establecidos por la empresa.

## QUÉ ES UN GOLPE DE CALOR



Elevación desproporcionada de la temperatura corporal. Puede suceder ante una prolongada exposición a un calor elevado y, también, cuando realizamos una actividad física intensa.

## SÍNTOMAS

### Generales

Temperatura interna superior a 40,6 °C  
Taquicardia  
Respiración rápida  
Cefalea  
Náuseas y vómitos



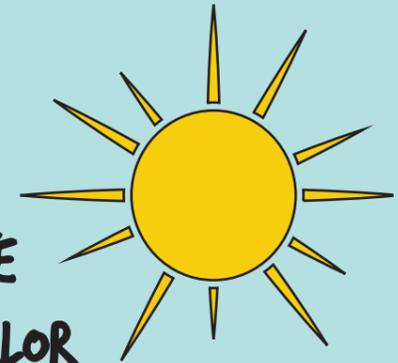
### Cutáneos

Piel seca y caliente  
Ausencia de sudoración



### Neurosensoriales

Confusión y convulsiones  
Pérdida de consciencia  
Pupilas dilatadas



## QUÉ HACER ANTE UN GOLPE DE CALOR

- 01** Traslada a la persona que ha sufrido el golpe de calor a una zona a la sombra o a un ambiente frío.
- 02** Desvéstelo y aplícale duchas con agua fría (15-18°C), nunca por debajo de los 15°C. También puedes cubrir su cuerpo con toallas húmedas, cambiándolas con frecuencia; y exponerlo, directamente, a un ventilador o aparato de climatización.
- 03** Si no ha habido pérdida de consciencia, dale a beber agua.
- 04** Si tu compañero ha perdido la consciencia:
  - Sitúalo bocarriba y estirado, y colócate a uno de sus costados.
  - Extiende el brazo más cercano a ti por encima de su cabeza.
  - Con su pierna más cercana a ti recta, flexiona la otra pierna hasta formar un ángulo con el cuerpo.
  - Cruza su otro brazo sobre el pecho y gira su cuerpo hasta quedar de lado. Coloca el dorso de su mano bajo la mejilla, con la cara ligeramente inclinada hacia atrás, para garantizar una respiración correcta.
  - Su codo y rodilla, apoyados sobre el suelo, deben estar estables.
- 05** Contacta con un médico y, si es posible, traslada a tu compañero al hospital lo más pronto posible. A menudo, una persona que sufre un golpe de calor puede precisar oxígeno, administración de suero por vía intravenosa e, incluso, medicación.