

3. Limite la actividad física en las horas de más calor.



4. En casa, controle la temperatura (manténgala a 25°C).



5. Refrésquese.



**CONSEJERÍA DE ECONOMÍA, INNOVACIÓN, CIENCIA Y EMPLEO
DELEGACIÓN PROVINCIAL**

Centro de Prevención de Riesgos Laborales. Jaén
Avda. de Antonio Pascual Acosta, 1. 23009
Tfno: 953313426 Fax: 953313432
e-mail: cpri.ja.cem@juntadeandalucia.es

Consejería de Economía, Innovación, Ciencia y Empleo

PREVENCIÓN DEL GOLPE DE CALOR

40°C



TRABAJA SEGURO



¿Qué es un golpe de calor?

Es un trastorno grave que se presenta cuando el organismo no es capaz de eliminar más calor del que genera o absorbe, superando la temperatura corporal los 40°C.

Generalmente ocurre por estar expuesto a una fuente de calor, y viene acompañado de mortalidades de hasta el 70%, dándose especialmente durante olas de calor (más de tres días con temperaturas por encima de 32,3°C).

¿A quién afecta?

- Trabajadores expuestos al sol (agricultores, albañiles, obras públicas...)
- Individuos sanos que realizan ejercicio físico intenso (golpe de calor por esfuerzo)
- Ancianos o enfermos (golpe de calor clásico)
- Niños.

¿Cuáles son los síntomas?

- Temperatura corporal muy alta, hasta 40°C
- Dolores de cabeza, náuseas, somnolencia y sed intensa.
- Piel caliente, enrojecida y seca (sin sudor).
- Confusión, convulsiones y pérdida de conciencia.

¿Qué hacer ante una persona con estos síntomas?

- Trasladar a la persona a un sitio fresco.
- Refrescarle rápidamente el cuerpo mediante sábanas mojadas, abanicos o cualquier otro método.
- Darle agua, siempre y cuando esté consciente.
- Avisar urgentemente a los servicios sanitarios (112).

¿Cómo puede prevenirlo?

1. Protéjase del sol.



2. Beba líquidos y coma con frecuencia alimentos frescos.

