

Golpes de calor

El calor es un peligro para la salud. El cuerpo humano, para poder funcionar con normalidad, necesita mantener una temperatura en torno a los 37º C. Por encima de 38º C se podrán producir daños a la salud.

La exposición al calor puede causar diversos efectos sobre la salud, de diferente gravedad, tales como erupción en la piel, edema en las extremidades, quemaduras, calambres musculares, deshidratación, agotamiento, etc. **El efecto más grave de la exposición a calor es el «golpe de calor»**, que se caracteriza por una elevación incontrolada de la temperatura corporal, pudiendo causar lesiones en los tejidos. Cuando se produce un golpe de calor, la piel se calienta, se seca y cesa la sudoración; aparecen convulsiones; aumenta el ritmo respiratorio y cardíaco; la temperatura corporal puede llegar a ser superior a los 40º C y aparecen alteraciones de la conciencia.

En este sentido, es importante que los trabajadores sepan reconocer los **primeros síntomas que el calor provoca en nuestro cuerpo** para evitar males mayores. Los 8 síntomas del golpe de calor más habituales:

- Cansancio
- Dolor de cabeza
 - Mareo
- Náuseas y vómitos
- Inestabilidad
- Enrojecimiento
- Sequedad de la piel
 - Calambres

Si aparece alguno de esos síntomas, es esencial bajar la temperatura de nuestro cuerpo. ¿Cómo? **Situarnos a la sombra, mojar nuestro cuerpo y beber agua**, pero lo veremos con más detalle en las medidas de primeros auxilios que se han de aplicar ante un golpe de calor.

¿Cómo se puede prevenir un golpe de calor?

Antes de que aparezca alguno de los síntomas que hemos visto, existen unas **medidas que se han de tomar para la prevención del golpe de calor**. Estas son las siguientes:

- **Informar y formar** a los trabajadores, antes de realizar un esfuerzo físico en un ambiente caluroso, sobre la carga de trabajo y el nivel de estrés por calor que tendrán que soportar, así como sobre los riesgos de sufrir un golpe de calor.
 - **Conocer los síntomas** del golpe de calor.
- **Evitar, o al menos reducir, el esfuerzo físico** durante las horas más calurosas del día.
 - Disponer de fuentes de **agua potable** cercanas a los puestos de trabajo.
- Hacer uso de **ropa amplia y ligera**, con tejidos claros que absorban el agua y que sean permeables al aire y al vapor, ya que facilitan la disipación del calor.
- **Evitar beber alcohol o bebidas con cafeína**, ya que deshidratan el cuerpo y aumenta el riesgo de sufrir enfermedades debidas al calor.
- **Dormir** las horas suficientes y seguir una buena **alimentación** son importantes para mantener un alto nivel de tolerancia al calor.
- **Proteger la cabeza** con casco, gorras o sombreros, en función de las tareas a realizar.
 - Hacer uso de **cremas de alta protección** contra el sol.
 - **Beber agua fresca**, si la víctima está consciente.
- **Aumentar paulatinamente la duración** de la exposición laboral hasta alcanzar la totalidad de la jornada para lograr la aclimatación a las altas temperaturas.

¿Qué medidas de primeros auxilios se han de aplicar ante un golpe de calor?

- **Colocar a la persona accidentada en un lugar fresco y aireado.** Se debe reducir la temperatura corporal disminuyendo la exposición al calor y facilitando la disipación de calor desde la piel. Se deben **quitar las prendas** innecesarias y airear a la víctima.
- **Refrescar la piel.** Es conveniente la aplicación de compresas de **agua fría** en la cabeza y empapar con agua fresca el resto del cuerpo. El enfriamiento del rostro y la cabeza puede ayudar a reducir la temperatura del cerebro. Es conveniente **abanicar** a la víctima para refrescar la piel.
- **No controlar las convulsiones.** Las convulsiones son movimientos musculares que se producen de manera incontrolada debido a un fallo en el sistema nervioso central. Si se intentan controlar estos movimientos, se podrían producir lesiones musculares o articulares importantes. Es **conveniente colocar algún objeto blando (ropa, almohada, cojín, etc.) debajo de la cabeza** de la víctima del golpe de calor para evitar que se golpee contra el suelo.
 - **Trasladar al paciente a un hospital.**