



SÍGUENOS EN EL CANAL PREVENCIÓN:  
<http://prevencion.fremap.es/Paginas/Inicio.aspx>

## Trabajos a la intemperie –en épocas de calor– **RECUERDA**

Los factores de riesgo a tener en cuenta son el tiempo de exposición y los hábitos, así como características personales tales como la edad, la forma física, la medicación o la falta de aclimatación, entre otros.

La aclimatación al calor es el mecanismo por el cual el organismo es capaz de adaptarse a las distintas temperaturas por medio de repetidas exposiciones, permitiendo de esta manera una mejor tolerancia al mismo.

Es un proceso gradual que dura entre 1 y 2 semanas.

En ausencias prolongadas, en torno a un mes, se pierde la aclimatación al calor, por lo que se deberá iniciar nuevamente el proceso.

Un exceso de calor en el organismo puede agravar dolencias previas, como las enfermedades cardiovasculares, las respiratorias, las renales o cutáneas, entre otras.

### **¿QUÉ RIESGOS Y DAÑOS A LA SALUD GENERA EL ESTRÉS TÉRMICO POR CALOR?**

El estrés térmico por calor puede originar diversos daños a la salud. En algunas ocasiones con desenlaces irreversibles.

Para protegernos es importante aprender a reconocer las causas del estrés térmico con objeto de minimizar las posibilidades de que se produzcan daños y aplicar las medidas para prevenir los efectos del calor sobre el organismo.

En épocas de calor y cuando se anuncian “olas de calor”, hay que extremar las precauciones, pues aumenta considerablemente la probabilidad de sufrir un golpe de calor.

En la siguiente tabla resumimos los efectos que el calor puede provocar sobre el organismo y las medidas preventivas a adoptar.



SÍGUENOS EN EL CANAL PREVENCIÓN:  
<http://prevencion.fremap.es/Paginas/Inicio.aspx>

| <b>Efectos del calor sobre el organismo</b>  | <b>Medidas de prevención</b>   |
|--|--|
| <b>DESHIDRATACIÓN</b>  | Beber abundante agua fresca con frecuencia, aunque no se tenga sed, o bebidas isotónicas<br>No tomar alcohol, café ni bebidas con cafeína<br>Ingesta moderada de sal con las comidas   |
| <b>ERUPCIÓN CUTÁNEA</b>  | Ducharse regularmente, usar jabón sólido y secar bien la piel<br>Usar ropa suelta, que no oprima<br>Especial cuidado con las infecciones   |
| <b>CALAMBRES</b>   | Ingesta moderada de sal con las comidas<br>Durante el periodo de aclimatación al calor, ingesta de bebidas isotónicas  |
| <b>AGOTAMIENTO POR CALOR</b>   | Aclimatación<br>Ingesta moderada de sal con las comidas y mayor durante la aclimatación<br>Beber agua abundante aunque no se tenga sed<br>No tomar alcohol, café ni bebidas con cafeína  |
| <b>SÍNCOPE POR CALOR</b>   | Aclimatación<br>Evitar estar inmóvil durante mucho tiempo<br>Moverse o realizar alguna actividad de baja intensidad para facilitar el retorno venoso al corazón  |
| <b>GOLPE DE CALOR<br/>DESVANECIMIENTO</b>  | <b>¡ES UNA EMERGENCIA MÉDICA! ¡AVISAR AL 112!</b><br>Si es posible, trasladar al afectado a zona fresca<br>Acostar con la cabeza elevada para reducir el flujo de sangre al cerebro y aflojar la ropa<br>Intentar bajar su temperatura aplicando compresas o paños de agua fría en su frente |
| <b>Con carácter general:</b>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Evita la <b>exposición solar</b> directa sobre la cabeza y cuerpo.</li><li>❖ <b>Bebe agua o bebidas isotónicas con frecuencia</b>, aunque no tengas sed, para reponer agua y las sales perdidas al sudar. No ingieras alcohol, ni café o bebidas con cafeína</li><li>❖ <b>No</b> realices <b>comidas copiosas</b> y con grasa</li><li>❖ Procura realizar las tareas de <b>menor esfuerzo</b> físico en horario de máxima carga solar</li><li>❖ Recuerda que durante el <b>periodo de aclimatación</b> hay más probabilidades de sufrir daños en condiciones de estrés térmico por calor</li><li>❖ Presta atención especial durante las <b>olas de calor</b></li><li>❖ Realiza una <b>ingesta moderada de sal</b> con las comidas, toma de bebidas isotónicas</li></ul> |  |