

# EXPOSICIÓN AL CALOR



C/ Reino Unido,3 · 3ª Planta · 45005 TOLEDO  
Tel.: 925 28 50 15 · Fax: 925 21 57 52

[www.cecarn.es](http://www.cecarn.es)



# EXPOSICIÓN AL CALOR



Flammability  
Reactivity



El calor es un peligro para la salud porque nuestro cuerpo necesita mantener una temperatura interna constante de 37°C para funcionar correctamente. Si la temperatura corporal supera los 38°C se pueden producir daños a la salud e incluso la muerte si se sobrepasan los 40.5°C.



Enfermedades Relacionadas con el calor

## Causas

<b>Erupción cutánea</b>	Piel mojada por excesiva sudoración o humedad ambiental.
<b>Calambres</b>	Pérdida excesiva de sales por sudoración. Bebida de grandes cantidades de agua sin que haya reposición de las sales perdidas con el sudor.
<b>Síncope por calor</b>	Insuficiente sangre en el cerebro por estar de pie e inmóvil en un sitio caluroso mucho tiempo. Falta de aclimatación del trabajador al calor.
<b>Deshidratación</b>	Pérdida excesiva de agua por sudoración sin que haya reposición.
<b>Agotamiento por calor</b>	Trabajo continuado sin reposición de agua ni sales perdidas al sudar. Puede desembocar en golpe de calor.
<b>Golpe de calor</b>	Mala forma física, susceptibilidad individual, enfermedad cardiovascular crónica, toma de ciertos medicamentos, obesidad, ingesta de alcohol, deshidratación, agotamiento por calor, etc. Problemas de termorregulación. Elevada temperatura y daños en riñones, hígado, etc., alto riesgo de muerte.

## Síntomas

Erupción roja desigual en la piel. Picores intensos. Molestias para trabajar y descansar bien.
Movimientos involuntarios y dolores musculares que aparecen durante o después del trabajo.
Desvanecimiento, visión borrosa, mareo, debilidad.
Sed, boca y mucosas secas, fatiga, aturdimiento, taquicardia, piel seca, orina concentrada y menor volumen.
Debilidad, fatiga, náuseas, mareos, taquicardia, dolor de cabeza, pérdida de conciencia. Piel pálida, fría y mojada por el sudor.
Taquicardia, respiración rápida y débil, tensión arterial elevada o baja, disminución de la sudoración, irritabilidad, confusión y desmayo. Piel caliente y seca, falta de sudoración.

## Medidas Preventivas

### Relacionadas con la organización del trabajo:

- Establecer pausas de descanso en ambientes más frescos.
- Realizar las tareas al aire libre a primeras horas de la mañana.

### Relacionadas con la alimentación:

- Ingerir líquidos (agua) antes y después de trabajar y durante toda la jornada laboral.
- Evitar la ingesta de alcohol y bebidas estimulantes.
- Reducir la ingesta de alimentos grasos y calientes.
- Comer frutas y verduras.
- Tomar comidas con sal.

### Relacionadas con la ropa de trabajo y la protección corporal:

- Realizar la vigilancia médica antes de trabajar con mucho calor.
- Proteger la cabeza con casco o gorra.
- Vestir ropa ancha, ligera, de tejidos claros y permeables.
- Usar cremas solares de alta protección.
- Dormir suficientes horas.
- Ducharse regularmente y secar bien la piel.
- En caso de calambres, realizar ejercicios de estiramiento y frotar el músculo.

## Primeros auxilios

- Colocar a la persona accidentada en un lugar fresco y aireado.
- Refrescarle la cabeza y la piel.
- No controlar sus convulsiones.
- Trasladar al paciente a un hospital o ponerse en contacto, con la mayor celeridad, con los servicios de urgencia. El teléfono 112 pone en coordinación a los diversos servicios de urgencia (ambulancia, Guardia Civil,...) que se puedan necesitar según las características del accidente.

