



## Golpe de calor

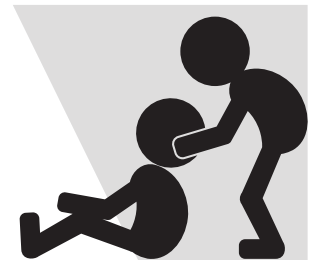
### Información para la persona trabajadora

#### Síntomas y etapas

- Fase inicial:** dolor de cabeza, mareos, náuseas e incluso vómitos. Piel roja, caliente y seca (ausencia de sudor).
- Fase media:** calambres, taquicardias, elevación de la temperatura corporal (en 10-15 minutos puede subir hasta los 40°).
- Fase final:** convulsiones, alteración de la conciencia o desorientación, desmayo o estado de coma.

#### Qué hacer

- Si se puede, acudir a un **servicio médico**.
- Llevar a la persona afectada a un **lugar con sombra y lo más fresco posible**.
- Si la persona está consciente:
  - Colocarla en posición semisentada, con la cabeza levantada para favorecer la respiración y que pueda entrar aire.
  - Para reducir la temperatura corporal, hay que quitarle algo de ropa, darle aire (abanico o ventilador) y utilizar compresas de agua fría en la frente, la nuca, el cuello y otras partes del cuerpo.
  - Hacerle beber agua fresca en pequeños sorbos para rehidratarse, aunque no se tenga sensación de sed.
  - Una vez que haya mejorado su estado acudir a un servicio médico de urgencias para someterla a una revisión exhaustiva y seguimiento.
- Si la persona **no se recupera** o incluso llega a perder el conocimiento:
  - Llamar inmediatamente a urgencias.
  - Seguir las recomendaciones de los servicios sanitarios.
  - Acompañarla en todo momento.





## Golpe de calor

### Información para la persona trabajadora

#### Medidas de prevención

- **EVITA LA EXPOSICIÓN DE LARGA DURACIÓN A ALTAS TEMPERATURAS.**  
Realiza descansos periódicos en lugares frescos.
- **EVITA LA REALIZACIÓN DE LAS TAREAS EN LAS HORAS CENTRALES DEL DÍA** (de 12:00 a 17:00), en la medida de lo posible.
- **USA ROPA FRESCA Y HOLGADA**, que pueda cubrir la mayor parte del cuerpo. Si la exposición es en el exterior, utiliza sombrero/gorra humedecido, gafas de sol y protección solar.
- **EVITA LAS COMIDAS COPIOSAS.** Come ligero y con poca grasa.
- **EVITA EL ALCOHOL Y EL EXCESO DE CAFÉINA.**
- **BEBE AGUA CON FRECUENCIA.** Si la exigencia es fuerte, ingiere bebidas isotónicas.
- **EVITA EL TRABAJO INDIVIDUAL.** El trabajo en equipo reduce el esfuerzo al compartir tareas exigentes, y facilita la temprana actuación.
- **EVITA LA REALIZACIÓN DE ESFUERZOS**, en la medida de lo posible. Utiliza los medios mecánicos a tu alcance, o ayúdate de un compañero.

