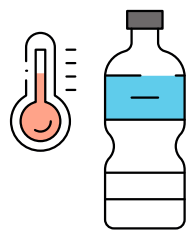




Protección ante el GOLPE DE CALOR

VER VÍDEO
GOLPE DE CALOR



01

Medidas Preventivas

- ✓ Evita beber alcohol, bebidas con cafeína, comidas calientes y pesadas.
- ✓ Sigue una buena nutrición, destacando el consumo habitual de fruta.
- ✓ Bebe agua fresca con frecuencia, aunque no tengas sed.
- ✓ En las centrales de AYNA utiliza ropa amplia y ligera.
- ✓ En las pausas, descansa en lugares frescos y a la sombra.
- ✓ Duerme las horas suficientes.
- ✓ Avisa cuanto antes si aprecias algún síntoma de malestar relacionado con el calor.
- ✓ Centrales de frescos y congelados: cambia de temperatura de manera progresiva en los descansos o al finalizar tu jornada.
- ✓ El personal que trabaje en el exterior se deberá proteger de los rayos de sol con gorra, crema solar y ropa amplia.

¿Qué es un golpe de calor?

El golpe de calor o estrés térmico por calor es un **trastorno que se caracteriza por un incremento de la temperatura corporal**. Suele darse a raíz de una exposición prolongada al sol o a las altas temperaturas, o producirse a partir de un esfuerzo físico demandante o excesivo.



02

Síntomas

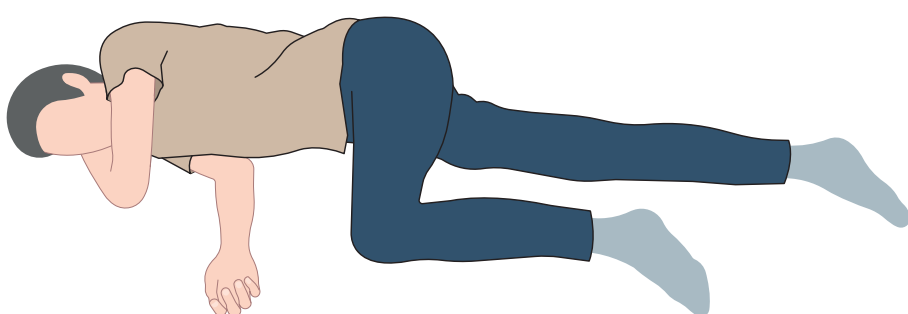
- ✓ Calambres.
- ✓ Confusión mental o pérdida de conocimiento.
- ✓ Convulsiones, desorientación.
- ✓ Mareo y palidez, delirios, sed intensa.
- ✓ Dolor de cabeza, náuseas y vómitos.
- ✓ Piel seca y caliente sin sudor.
- ✓ Aumento en la frecuencia respiratoria.
- ✓ Pulso irregular o paro cardíaco.



03

¿Cómo actuar?

- ✓ Colocar a la persona accidentada en un lugar fresco y aireado.
- ✓ Refrescar la piel, desvistiendo a la persona y aplicando toallas húmedas en cabeza y resto del cuerpo.
- ✓ No controlar las convulsiones para evitar lesiones musculares o articulares.
- ✓ Si está consciente, abanicarla y darle agua fresca para beber.
- ✓ Si está inconsciente, es importante no darle agua. Habrá que colocar a la persona en **posición lateral de seguridad**, tal y como indica la siguiente figura y llamar al 112:



- 1) Colocamos a la persona tumbada boca arriba.
- 2) Flexionamos el brazo del lado interno para formar un ángulo recto con su cuerpo.
- 3) Con la pierna del lado interno recta, flexionamos la pierna del lado externo hasta formar un ángulo con el cuerpo.
- 4) Giramos el cuerpo hasta que quede de lado.