

## TRABAJO Y CALOR

**La acumulación excesiva de calor en el organismo, que se puede producir tanto por las altas temperaturas como por el calor que genera el cuerpo en actividades físicas intensas, incrementa el riesgo de accidentes laborales**

### Los peligros del calor:

La exposición al calor puede causar diversos efectos sobre la salud tales como erupción en la piel, edema en las extremidades, quemaduras, calambres musculares, deshidratación, agotamiento, etc

Pero, sin duda, el efecto más grave de la exposición al calor intenso es el golpe de calor.

### ¿Qué problemas puede producir el calor?

Cuando a causa del calor la temperatura del cuerpo se eleva rápidamente se puede producir:

Un **“Golpe de calor”**, cuyos síntomas son: temperatura elevada, piel roja, caliente y seca, pulso acelerado y fuerte, dolor de cabeza, mareo, náuseas y confusión.

Un **“Agotamiento por calor”** que se caracteriza por: piel fresca y húmeda, pulso rápido y débil, respiración acelerada y poco profunda.

### Medidas preventivas:

Limitar las tareas pesadas, y planificarlas en las horas de menos calor, utilizar ayudas mecánicas para la manipulación de cargas

Habilitar zonas de sombra para el descanso

Disminuir la temperatura en locales cerrados utilizando persianas, ventiladores, etc

Beber mucha agua y líquidos sin alcohol ni cafeína y evitar las comidas copiosas

Utilizar protección solar

Usar ropa ligera y de color claro, proteger la cabeza con gorra y sombrero

Utilizar equipos de protección que no impidan la evaporación del sudor



Es necesario tener en cuenta las características individuales del trabajador: antecedentes médicos (enfermedades cardiovasculares, diabetes, insuficiencia renal; ingesta de medicamentos; consumo de sustancias tóxicas; sobrepeso; edad avanzada.