

ASPY Prevención: consejos para combatir el estrés térmico en el trabajo

Un golpe de calor puede dañar el cerebro, el corazón, los riñones y los músculos

Concluida la primera ola de calor del verano 2019, los españoles a los que les toca trabajar en los meses de julio y agosto se preparan para soportar las altas temperaturas en sus puestos de trabajo. En las oficinas, aunque con controversias por el control de los termostatos, el problema desaparece pero en los trabajos a la intemperie los trabajadores se ven expuestos a altas temperaturas. Esta exposición origina pérdidas de agua y electrolitos (sales) que pueden provocar agotamiento y golpes de calor.

¿Qué es el golpe de calor?

El golpe de calor es un trastorno producido por el exceso de calor en el cuerpo, generalmente originado por la exposición prolongada a altas temperaturas o por el esfuerzo físico a altas temperaturas. Puede ocurrir si el cuerpo alcanza una temperatura de 40º (104 Fº) o más. Es importante tener en cuenta el clima del lugar de trabajo, sobre todo en los casos de personas que han de realizar trabajos físicos al aire libre. Un golpe de calor puede dañar el cerebro, el corazón, los riñones y los músculos si no se trata con urgencia.

¿Qué se puede hacer para disminuir las posibles alteraciones producidas por el calor?

Los sanitarios de Aspy Prevención recomiendan seguir unas indicaciones sencillas:

Beber mucha agua o líquidos, sin esperar a tener sed.

Permanecer en lugares frescos, a la sombra o si es posible en lugares climatizados.

Tómese pausas frecuentes para descansar cuando el calor y la humedad sean elevados.

Si se tiene que permanecer en el exterior usar ropa ligera, amplia y de colores claros.

Utilizar calzado fresco, cómodo y que transpire.

Cubrirse la cabeza si se está al sol. Un sombrero de ala ancha reduce notablemente la exposición a la radiación solar. Utilizar cremas protectoras en las zonas de la piel que queden descubiertas.

Si se trabaja junto a otros/as compañeros/as, vigilar el estado personal y pedir que alguien haga lo mismo. Un golpe de calor puede hacer que alguien pierda el conocimiento.

Evitar las comidas copiosas. Elegir ensaladas, frutas y alimentos ricos en líquidos.

¿Cómo actuar en caso de urgencia?

Permanezca atento a la aparición de estos síntomas: temperatura corporal elevada, alteración del comportamiento o del estado mental, náuseas, vómitos, piel enrojecida, respiración y/o frecuencia cardíaca elevada, dolor de cabeza. Si se detecta en uno mismo o en un/a compañero/a:

Parar la actividad física y descansar sentado en un lugar fresco.

Beber agua, zumos y bebidas deportivas diluidas en agua, u otra bebida no alcohólica para reponer los líquidos perdidos con la sudoración.

Quitarse o aligerar la ropa.

Refrescar su cuerpo con agua fresca y abaníquese o colóquese en una corriente de aire para reducir su temperatura corporal. No hacerlo de manera muy brusca, los enfriamientos muy súbitos pueden ser peligrosos.

Buscar atención sanitaria si se notan síntomas de agotamiento por calor (piel fría, pálida con sudoración, calambres musculares, mareos, náuseas, dolor de cabeza, hiperventilación, pérdida de conocimiento).

Sobre ASPY Prevención

ASPY Prevención presta servicios de prevención ajenos a más de 41.000 empresas desde su constitución en 2006. Con un concepto de servicio preventivo integral y exclusivo ofrece a sus empresas clientes cobertura desde las cuatro especialidades preventivas: Medicina del Trabajo, Seguridad, Higiene Industrial y Ergonomía y Psicología Aplicada. Su equipo de 1200 profesionales, y sus 220 puntos de servicio en todas las provincias españolas garantizan a empresas y trabajadores una adecuada actuación preventiva y un completo asesoramiento técnico y sanitario. www.aspyprevencion.com

Datos de contacto:

Press Corporate Com
910910446

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Sociedad Recursos humanos](#) [Otras Industrias](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>