



Cómo prevenir el golpe de calor

Información para personas trabajadoras de empresas adheridas al programa Entornos Laborales Seguros y Saludables (ELSSA)

El golpe de calor ocurre cuando el cuerpo se sobrecalienta y pierde la capacidad de regular su temperatura. Esta condición de estrés térmico puede ser grave e incluso mortal si no se atiende de manera oportuna, por lo que es fundamental implementar medidas preventivas, especialmente durante la temporada de estiaje.

Recomendaciones



Hidratación

Concientizar sobre la importancia de tomar agua de forma constante y evitar el consumo de bebidas azucaradas o con gas.

Ventilación en áreas de trabajo

Procurar espacios bien ventilados o que cuenten con aire acondicionado o ventiladores.

Pausa para la Salud

Establecer horarios de descanso.

Contar con áreas de pausa laboral frescas, sombreadas y ventiladas.

Organización de horarios

Implementar jornadas con periodos de recuperación obligatorios, para limitar o evitar la exposición al calor excesivo en trabajos al exterior o en ambientes poco ventilados.



Síntomas del golpe de calor



Síntomas iniciales

Dolor de cabeza, mareo, náuseas, cansancio o fiebre.

Signos de gravedad

Temperatura corporal mayor a 40 °C, confusión o cambios de comportamiento, convulsiones, pérdida del conocimiento o desmayo.



Primeros auxilios

- **Actuación inmediata:** trasladar a la persona a un lugar fresco o con aire acondicionado.
- **Enfriamiento:** aplicar paños húmedos fríos o hielo en cuello, axilas e ingles. Si es posible, sumergir a la persona en agua fría.
- **Hidratación:** ofrecer agua fresca, solo si la persona está consciente.
- **Posición:** sentar a la persona, si está consciente. Acostarla con pies elevados, si presenta mareo.



Sistema de gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo

Evaluación de riesgos

- Identificar peligros del entorno.
- Realizar la evaluación para condiciones térmicas elevadas a través de la aplicación del índice de temperatura de globo bulbo húmedo, medir la temperatura axilar de la persona trabajadora expuesta, la humedad relativa y la velocidad del aire, así como determinar el régimen de trabajo.
- Identificar vulnerabilidades: las medidas deben considerar la intensidad del trabajo físico y la exposición directa al sol.

Plan de prevención

- Incluir un periodo de aclimatación de 6 días para las personas trabajadoras de nuevo ingreso o que regresan de una ausencia prolongada (más de 9 días).
- Enfriar el ambiente de trabajo.
- Reducir la exposición de las personas trabajadoras al calor excesivo.
- Adecuar los horarios para evitar las horas de mayor exposición.
- Identificar a las personas trabajadoras vulnerables (mujeres embarazadas, personas inmunocomprometidas o con enfermedades crónicas no transmisibles).
- Capacitar sobre los riesgos del calor excesivo, antes del inicio de las estaciones más calurosas.

Vigilancia de la salud de las personas trabajadoras

- Realizar examen médico de ingreso para la identificación y el control de las enfermedades crónicas preexistentes.
- Realizar examen médico periódico para identificar que las personas trabajadoras no tengan efectos sobre su salud por la exposición aguda y crónica. Incluir la evaluación de la función renal, temperatura corporal, estado neurológico y de hidratación.

Nota: Si la temperatura corporal excede los 38 °C se debe retirar a la persona trabajadora de la exposición.

