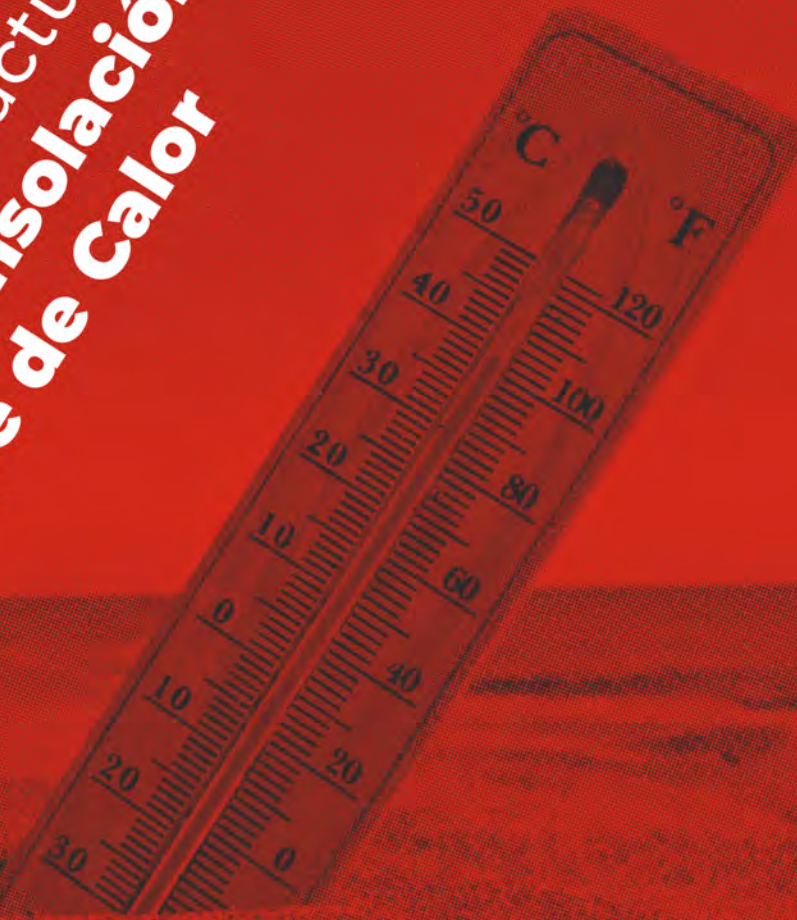


Cómo prevenir y actuar
frente a una **Insolación**
o un **Golpe de Calor**



OTP

PREVENCIÓN
DE
RIESGOS
LABORALES



Nuestro organismo dispone de la capacidad termodinámica de **mantener la temperatura corporal de forma constante**, alrededor de los **37 grados**, con independencia de la temperatura del exterior. El cuerpo humano conserva su temperatura manteniendo el equilibrio entre la producción y la eliminación del calor.

Cuando exponemos a nuestro cuerpo a temperaturas ambientales elevadas, el organismo pone en marcha dos mecanismos fisiológicos para mantener constante la temperatura corporal: el **aumento de la circulación** de la sangre cercana a la piel (vasodilatación periférica) y la **sudoración** (mecanismo de termoregulación).

Pero si esta exposición al calor es prolongada, la temperatura ambiental muy elevada y estos mecanismos no son suficientes o actúan durante un tiempo excesivo, pueden producirse trastornos de diferente gravedad, especialmente por la continua **pérdida de líquidos y sales minerales**, lo que conduce a diferentes grados de **deshidratación**.

Autoevaluación de Riesgo de Golpe de Calor

Hay que tener en cuenta que cualquier trabajo realizado al aire libre o el interior de instalaciones sin climatizar, puede suponer un **riesgo de estrés térmico durante la época de verano**, que requerirán una evaluación específica de estrés térmico. **Ante una ola de calor, se recomienda utilizar la tabla adjunta para realizar una primera estimación del riesgo de golpe de calor**, que en ningún caso sustituirá a una evaluación específica.

TABLA DE ÍNDICE DE CALOR (HEAT INDEX CHART)																					
TEMPERATURA (°C)	HUMEDAD RELATIVA (%)																				
	0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
57	43	49	56	64	72	81	91	101	112	124	135	149	163	177	192	208	224	241	258	277	296
56	43	49	55	62	70	78	87	97	107	118	130	142	155	169	183	198	213	229	246	264	282
55	43	48	54	60	68	75	84	93	103	113	124	135	148	161	174	188	203	218	234	251	268
54	42	47	53	59	65	72	80	89	98	108	118	129	140	153	165	179	193	208	223	239	255
53	42	46	51	57	63	70	77	85	93	103	112	123	134	145	157	170	183	197	212	227	242
52	42	46	50	55	61	67	74	81	89	98	107	117	127	138	149	161	174	187	201	215	230
51	41	45	49	54	59	64	71	78	85	93	101	111	120	131	141	153	165	177	190	204	218
50	41	44	48	52	57	62	68	74	81	88	96	105	114	124	134	144	156	167	180	193	206
49	41	43	47	50	55	59	65	71	77	84	91	99	108	117	126	137	147	158	170	182	195
48	40	43	45	49	53	57	62	67	73	80	87	94	102	110	119	129	139	149	160	172	184
47	40	42	44	47	51	55	59	64	70	76	82	89	96	104	113	121	131	141	151	162	173
46	39	41	43	46	49	53	57	61	66	72	78	84	91	98	106	114	123	132	142	152	163
45	39	40	42	44	47	50	54	58	63	68	73	79	86	92	100	107	116	124	133	143	153
44	38	39	41	43	45	48	52	55	60	64	69	75	81	87	94	101	108	116	125	134	143
43	38	39	40	42	44	46	49	53	57	61	65	70	76	82	88	94	101	109	117	125	134
42	37	38	39	40	42	45	47	50	54	57	62	66	71	77	82	88	95	102	109	117	125
41	37	37	38	39	41	43	45	48	51	54	58	62	67	72	77	83	89	95	102	109	116
40	36	36	37	38	39	41	43	46	48	51	55	59	63	67	72	77	83	88	95	101	108
39	35	36	36	37	38	39	41	43	46	49	52	55	59	63	67	72	77	82	88	94	100
38	35	35	35	35	37	38	39	41	43	46	49	52	55	59	63	67	71	76	81	87	92
37	34	34	34	35	35	36	38	39	41	43	46	48	51	55	58	62	66	70	75	80	85
36	33	33	33	34	34	35	36	38	39	41	43	46	48	51	54	58	61	65	69	74	78
35	33	32	32	33	33	34	35	36	37	39	41	43	45	48	50	53	57	60	64	68	72
34	32	32	31	32	32	33	33	34	35	37	38	40	42	44	47	49	52	55	58	62	66
33	31	31	31	31	31	31	32	33	34	35	36	38	40	41	43	46	48	51	54	57	60
32	30	30	30	30	30	30	31	31	32	33	34	36	37	39	40	42	44	47	49	51	54
31	29	29	29	29	29	29	30	30	31	32	33	34	35	36	38	39	41	43	45	47	49
30	28	28	28	28	28	28	29	29	30	30	31	32	33	34	35	36	38	39	41	42	44
29	28	27	27	27	27	28	28	28	29	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
28	27	27	27	27	27	27	27	27	28	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
27	26	26	26	25	25	26	26	27	27	27	28	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37

Categoría	Índice de calor °C	Posibles problemas fisiológicos en caso de exposición prolongada al calor y/o actividad física
Peligro extremo	≥ 54	Golpe de calor o insolación probable.
Peligro	41 - 54	Insolación, calambres musculares y/o probable agotamiento por calor. Posible golpe de calor por exposición prolongada y/o actividad física.
Alerta extrema	32 - 41	Insolación, calambres musculares y/o probable agotamiento por calor con exposición prolongada y/o actividad física.
Alerta	27 - 32	Posible fatiga por exposición prolongada y/o actividad física.

Así pues, a modo de ejemplo, en la cocina de un restaurante que marque una temperatura interior de 34°C y la humedad relativa esté por encima del 60% (ver interpolación en la gráfica), se está exponiendo a las personas que allí trabajan a un potencial PELIGRO de golpe de calor, calambres y agotamiento físico en poco tiempo. Por lo que la empresa deberá **poder controlar la temperatura y la humedad con ventilación, climatización o deshumidificadores para controlar el riesgo de exposición.**

La **insolación** aparece después de una **exposición muy prolongada al sol** o bien es debida a un **ejercicio o trabajo físico extenuante en un ambiente muy caluroso**. Concretamente, consiste en un agotamiento por calor o deshidratación extrema, en el que la pérdida de agua y sales minerales no afecta tan solo a uno o varios músculos, sino que **afecta a todo el organismo**.



Síntomas

- Temperatura corporal elevada.
- Piel caliente, húmeda y enrojecida.
- Sudoración abundante.
- Dolor de cabeza.
- Náuseas.
- Visión borrosa.
- Cansancio, agotamiento.

Actuación

- Trasladar a la persona afectada a un lugar fresco y a la sombra.
- Refrescar el cuerpo mediante compresas mojadas, especialmente en las zonas en las que los vasos sanguíneos pasan más próximos a la piel, como son el cuello, el pecho, las axilas y las ingles.
- Si la persona está consciente, darle de beber abundante agua fresca.
- Si las molestias son fuertes, consultar con un servicio sanitario.

Es el trastorno por calor menos frecuente pero **el más grave**. En caso de insolación prolongada, aparece la incapacidad del organismo de adaptarse a un aumento de calor: los **mecanismos de termoregulación son insuficientes y se detienen**, ya que la prioridad es **mandar sangre al cerebro**. El golpe de calor es una urgencia médica que precisa una **rápida actuación**.



Causas

- Una insolación prolongada.
- Trabajar en ambientes térmicos elevados y/o con un porcentaje de humedad elevado.
- Alteraciones bruscas de temperaturas.

Síntomas

- Piel caliente, seca y enrojecida.
- Alteraciones de la conciencia.
- Pulso rápido y débil.
- Respiración rápida y superficial.
- Convulsiones.

Actuación

- Trasladarlo a un lugar fresco y a la sombra.
- Refrescar el cuerpo mediante compresas mojadas, especialmente en las zonas en las que los vasos sanguíneos pasan más próximos a la piel, como son el cuello, el pecho, las axilas y las ingles.
- Si la persona está consciente, darle de beber abundante agua fresca.
- Activar el sistema de emergencia para el traslado urgente del paciente a un centro médico.



Limitar tareas pesadas, y planificarlas en horas de menos calor, usar ayuda mecánicas para la manipulación de carga.



Habilitar zonas de sombra para el descanso.



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

OTP

PREVENCIÓN
DE
RIESGOS
LABORALES



TRABAJO Y CALOR

Medidas Preventivas

www.otp.es



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



Usar ropa ligera y color claro, proteger la cabeza con gorra y sombrero y utilizar protección solar.



Utilizar equipos de protección que no impidan la evaporación del sudor.