

# **Prevención y Control del Golpe por Calor ocasionado por la exposición a altas temperaturas en el lugar de trabajo**

# ¿Qué es?

Es un incremento inesperado de la temperatura del cuerpo por la exposición prolongada a altas temperaturas provenientes de fuentes de calor artificial (como hornos de fundición, cremación, entre otros) o natural (rayos del sol).

Al superarse los mecanismos reguladores del calor del cuerpo, presentándose una alteración en el funcionamiento de diferentes órganos, lo que puede provocar, si no se insta un tratamiento adecuado, un fallo multiorgánico y la muerte. Esta condición se presenta cuando la temperatura corporal supera los 40°C.



## Signos de alarma

Enrojecimiento y sequedad de la piel.

Sudoración excesiva o falta de sudoración.

Náuseas, mareos.

Pulso acelerado.

Delirio.

Fiebre con temperatura superior a 39.4°C.

Dolor de cabeza.

Alteraciones leves en el comportamiento.

Problemas para respirar.

Pérdida del conocimiento.

## Cuándo se evidencia

Cuando aumenta la frecuencia cardíaca o el pulso.

Cuando hay presencia de calambres.

Cuando hay agotamiento.

Aparición de dolor de cabeza.

Sangrado por nariz.



## Prevención y Control del Golpe por Calor ocasionado por la exposición a altas temperaturas en el lugar de trabajo



# Cómo prevenirlo



A nivel laboral, enmarcar las diferentes acciones de prevención, dentro de un Programa de Vigilancia Epidemiológico.

Implementar controles tendientes a: Eliminar las fuentes de calor, sustituirlas, controles de ingeniería, controles administrativos (rotación, regulación de tiempo de exposición, entre otros), señalización y dotación de equipos de protección.

Evitando la exposición prolongada a los rayos del sol o a fuentes de calor radiante.

Usando ropa fresca y de colores claros cuando se esté en exteriores y, en lo posible, con manga larga.

Evitando realizar ejercicio en exteriores entre las 11:00 a.m. y las 4:00 p.m.

Utilizando elementos de protección personal que se requieran para minimizar la exposición del cuerpo de forma directa a la radiación cuando se esté frente a calor emitido por equipos del proceso productivo, por ejemplo, careta facial, delantal aluminizado o de carnaza, gafas oscuras con filtro UV, sombrero, etc.

Aumentando el consumo de líquidos hidratantes como el agua aunque no se tenga sed.

Consumiendo alimentos frescos (como frutas y verduras).

Permaneciendo en la sombra y en lugares frescos.

Utilizando gorra, sombrero o sombrilla en exteriores.

No permaneciendo en vehículos estacionados o cerrados.

Fomentando estilos de vida sana y peso corporal ideal para tu edad y talla.

Evitar las bebidas azucaradas, alcohólicas o con mucha cafeína.

## Cómo tratarlo



Bajando la temperatura corporal hasta unos 39°C. Si esto no se logra en menos de dos horas, el riesgo de muerte aumenta en un 70%.

Hidratando a la persona afectada.

Enfriando a la persona con compresas en la cabeza, cuello, ingle y axilas.

En caso de requerirse trasladar al trabajador al centro de atención médica más cercano.

## Los más vulnerables son:



Procesos productivos como: Fundición, fabricación de plástico, cementeras, minería en socavón, entre otras.

Personas con enfermedades crónicas y pacientes cardíacos.

Trabajadores que realizan actividades a la intemperie, como agricultura, construcción, obras públicas y en procesos productivos con fuentes de calor radiante artificial.

Mascotas.

Niños y niñas menores de cinco años.

Adultos mayores.

Personas con discapacidad física o psicofísica.

Personas que por trabajo o diversión se desplazan de zonas frías a zonas calientes.