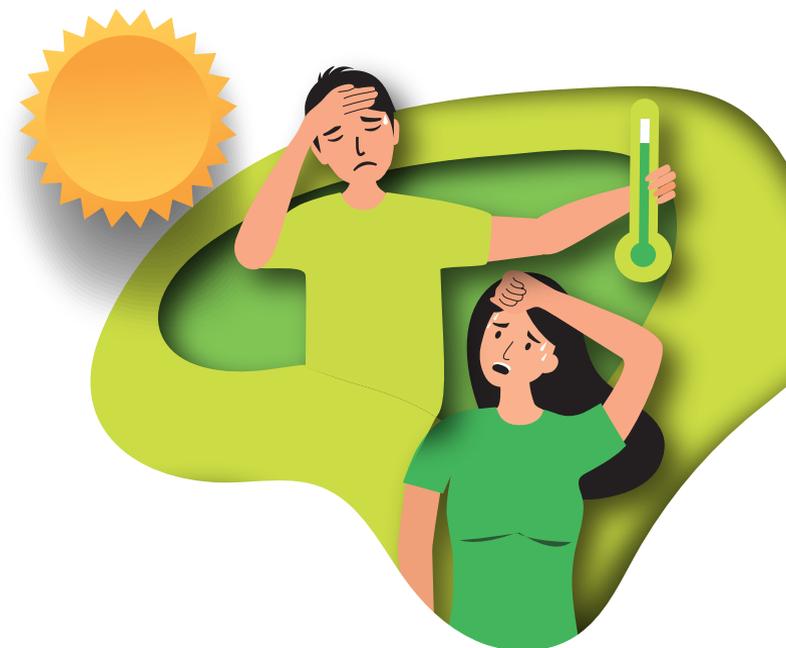




**Mutua  
Montañesa**  
mmuy fácil

## GOLPE DE CALOR

Causas y medidas preventivas



**Mutua  
Montañesa**  
mmuy fácil



Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social 2022



[www.mutuamontanesa.es](http://www.mutuamontanesa.es)

Departamento de Prevención de Riesgos Laborales de Mutua Montañesa  
D.L. SA 395-2016

## ¿Qué es un golpe de calor?



El golpe de calor es una acumulación excesiva de calor en el organismo a consecuencia de una actividad física intensa y unas altas temperaturas, que puede causar lesiones en los tejidos e incluso la muerte del afectado.

Los síntomas más habituales son: temperatura corporal superior a 40,6°C, taquicardia, respiración rápida, cefalea, mareos, náuseas y vómitos, piel seca y ausencia de sudoración.



## ¿Cuáles son los factores de riesgo?

Los factores de riesgo que pueden influir en un golpe de calor son:

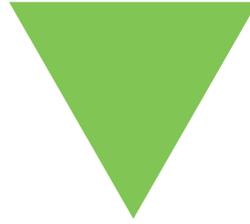


- Temperatura y humedad elevadas.
- Escasa ventilación.
- Hidratación insuficiente.
- Sobrepeso.
- Trabajo físico intenso.
- Exposición directa a los rayos del sol.
- Tipo de vestimenta: oscura o de tejidos gruesos.
- La edad. Cuanto más edad disminuye la sensación de sed y aumenta el riesgo de deshidratación.
- Enfermedades que dificultan la sudoración, como diabetes e insuficiencia cardíaca.
- Ciertos medicamentos como antihistamínicos o antidepresivos.

## Medidas preventivas



- 1 Informar a los trabajadores sobre los riesgos, efectos, medidas preventivas y primeros auxilios.
- 2 Habilitar zonas de sombra o locales bien ventilados para el descanso. Cuando se trabaja en locales cerrados, instalar ventiladores, equipos de climatización, emplear ventilación natural, etc.
- 3 Planificar las tareas, de forma que las más pesadas se hagan en horas de menos calor, adaptando los horarios de trabajo. Limitar estas tareas pesadas, hacer rotaciones, proporcionar equipos mecánicos de ayuda, etc.
- 4 Disponer de agua potable y fresca fácilmente accesible desde los puestos, e informar a los trabajadores de la necesidad de hidratarse constantemente.



- 5 Organizar las pausas necesarias.
- 6 Disponer de medios adecuados de atención en caso de que se produzca un golpe de calor.
- 7 Los trabajadores deberán vestir prendas amplias, de colores claros y de tejidos ligeros, protegiendo sus cabezas de la exposición directa al sol.
- 8 Han de evitar las comidas calientes y pesadas.
- 9 Utilizar cremas de protección solar si se trabaja a la intemperie.



## Primeros auxilios



Avisar automáticamente a los servicios de urgencias (112) y mientras esperamos, realizar las siguientes pautas:

- Trasladar al trabajador a una zona fresca y con sombra.
- Desvestirlo y mojarlo con agua fría (entre 15° y 18°) o con toallas o paños mojados.
- Si está consciente, colocarlo en posición semisentado con la cabeza ligeramente elevada para favorecer la respiración y darle de beber agua fresca o bebidas isotónicas.
- Si está inconsciente, recostarlo sobre un lado del cuerpo en posición de seguridad.

