

CUADROS CLÍNICOS

- Edema por calor.
 - Tetania por calor.
 - Calambres por calor.
 - Síncope por calor.
 - Agotamiento por calor o insolación.
 - Golpe de calor.
- MENOS GRAVE
- +
- MÁS GRAVE

MEDIDAS PREVENTIVAS

- ✓ Protégete del sol siempre que sea posible:
 - Permanece a la sombra o en lugares frescos.
 - No te quedes en el coche con las ventanillas cerradas.
- ✓ Bebe agua o líquidos sin esperar a tener sed.
- ✓ Evita las bebidas alcohólicas, café, té, colas...
- ✓ Toma duchas o baños frescos.
- ✓ Si vienes de áreas frías, realiza un periodo de adaptación al clima.
- ✓ Evita el ejercicio físico, el deporte y las actividades de especial esfuerzo en las horas de calor más intenso (28º C y horario de 12 a 17 h.).



PRIMEROS AUXILIOS

Ante síntomas y/o signos de fatiga desproporcionada, dolor de cabeza, mareo o vértigo, piel seca y caliente, agitación, confusión, fiebre...:

1. Solicita AYUDA SANITARIA. Aleta al 112.
2. Hasta la llegada de los servicios sanitarios, toma MEDIDAS:
 - a. Lleva al afectado a un lugar fresco y bien aireado. Túmbale con las piernas elevadas.
 - b. Mójale o quítale la ropa (déjale en ropa interior).
 - c. Pásale paños o toallas húmedas por el cuerpo: cabeza, nuca y extremidades. Repite la operación para tratar de bajar su temperatura corporal.
 - d. Si está consciente, hazle beber agua fresca en pequeños sorbos.
 - e. Si está inconsciente, colócalo en posición lateral de seguridad y permanece a su lado hasta la llegada de los servicios sanitarios.

CONCLUSIÓN

La permanencia de personas acostumbradas al calor a temperaturas entre 35-37º C, siguiendo las medidas preventivas adecuadas, no deberá crear problemas significativos en la mayoría de los casos.

No obstante, ante la presentación de alguno de los signos o síntomas descritos se deberá **actuar inmediatamente** siguiendo las medidas recogidas en el presente tríptico, aconsejadas por el Servicio de Prevención y el Servicio de Asistencia Sanitaria de la Dirección General de la Guardia Civil.



PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Prestación del servicio con TEMPERATURAS ELEVADAS



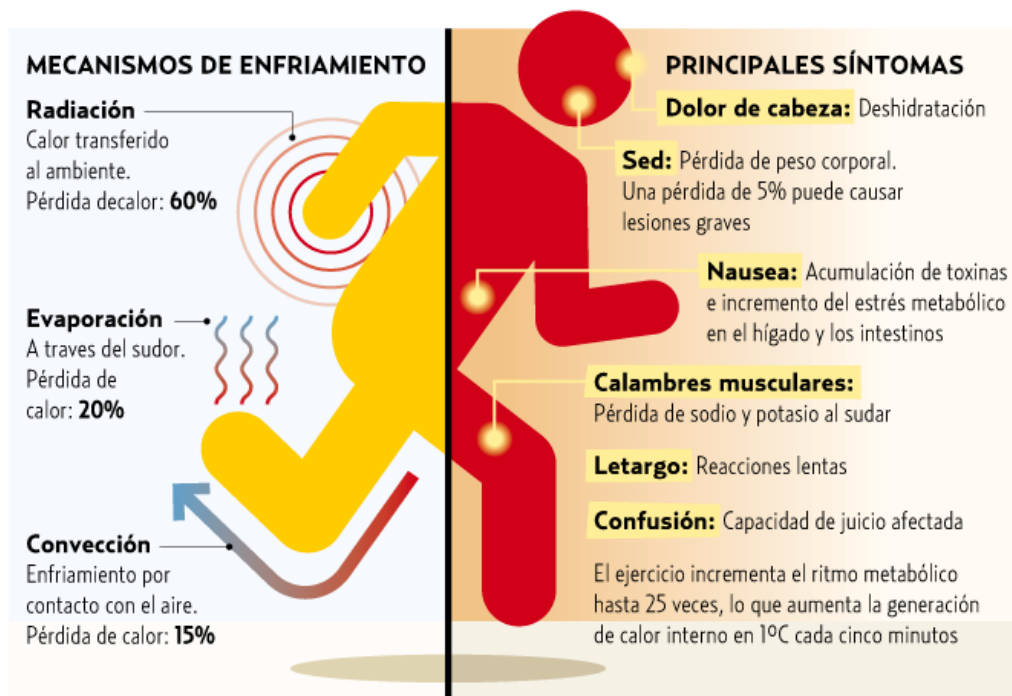
Los días de calor intenso obligan al cuerpo humano a un esfuerzo de adaptación para mantener la temperatura corporal dentro de la normalidad.

La **PREVENCIÓN** es el pilar fundamental para evitar todos los problemas derivados del exceso de calor.

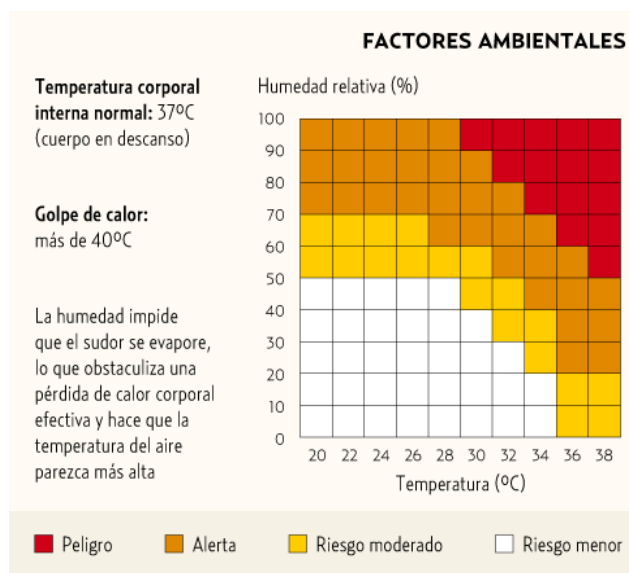
SITUACIÓN CLÍNICA

Se produce una **patología** por calor cuando la regulación de la temperatura propia del cuerpo humano es **incapaz de disipar la acumulación del calor corporal** producido, ya sea por la exposición a altas temperaturas o como consecuencia de las actividades físicas en ambientes con temperaturas elevadas.

Además de los factores ambientales que generan la patología por calor, existen **factores individuales** que predisponen a sufrirla: factores genéticos, falta de aclimatación, deshidratación previa, ejercicio físico intenso, obesidad, estado de salud (fiebre, infecciones) y otras patologías previas (enfermedades tiroideas, metabólicas, enfermedades dérmicas que impidan la sudoración...).



Fuente: howstuffworks.com



EFECTOS DEL CALOR

Los efectos del calor excesivo sobre el organismo van desde ligeras molestias hasta el golpe de calor, cuyos efectos pueden ser mortales.

Además, hay que considerar que la aparición de los primeros síntomas (mareos, calambres...), si bien no deriva directamente en un daño para la salud, puede ser el factor desencadenante de accidentes laborales.

