



## RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LOS EFECTOS DEL CALOR SOBRE LA SALUD

### OBJETO

El objeto de la presente información es dar a conocer cómo actuar en período estival, especialmente durante las olas de calor, a todos aquellos trabajadores de la UAH y especialmente a aquellos más sensibles bien por sus condiciones personales (personas mayores de 65 años, obesas, con enfermedades respiratorias y cardíacas, personas que toman medicamentos diuréticos, hipotensores, antidepressivos...) como por su exposición a condiciones ambientales extremas por el desarrollo de su actividad al aire libre y que realizan sobreesfuerzos físicos.

### EFFECTOS DEL CALOR

Las temperaturas muy extremas producen una pérdida de líquidos y de sales minerales necesarias para el organismo.

Las personas que realizan su trabajo a la intemperie tienen generalmente una buena respuesta a las temperaturas extremas del verano puesto que éstas se alcanzan progresivamente permitiendo la aclimatación del organismo.

Los efectos negativos se producen cuando el organismo no es capaz de mantener el equilibrio térmico a través de mecanismos reguladores internos y se produce una acumulación excesiva de calor, lo que conduce a diferentes grados de deshidratación. Es importante reconocer los síntomas para actuar lo más rápidamente posible:

**1. CALAMBRES:** Es el trastorno por calor más leve de todos; se producen contracturas dolorosas, especialmente en piernas, hombros y abdomen.

#### ¿Qué hacer?

- Reposar temporalmente a la sombra.
- Beber abundante agua fresca o bebidas isotónicas.
- Acudir al médico si estos síntomas persisten o se agravan.

**2. AGOTAMIENTO DEBIDO AL CALOR:** Es un trastorno más grave que los calambres. Aparece debilidad,



cansancio, desvanecimiento, fatiga extrema, náuseas, taquicardia, etc.

**¿Qué hacer?**

- Trasladar a la persona a un lugar fresco y a la sombra, tumbado con los pies levantados.
- Beber agua con sales o bebidas isotónicas.
- Refrescar el cuerpo mediante compresas mojadas, especialmente en las zonas en las que los grandes vasos pasan próximos a la piel, que es donde se produce un elevado intercambio de calor: cuello, pecho, axilas e ingles.
- Si las molestias son fuertes, consultar con el servicio sanitario.

**3. GOLPE DE CALOR:** Es el trastorno por calor menos frecuente pero el más grave. El organismo no puede controlar ni regular su temperatura que aumenta muy deprisa (40°C); piel caliente, roja y seca; dolor intenso de cabeza; taquicardia; respiración rápida y superficial; alteraciones de la conciencia; convulsiones; etc.

**¿Qué hacer?**

- Avisar al Servicio Médico, es una **urgencia** médica.
- Colocar a la persona afectada en un lugar fresco.
- Refrescar el cuerpo con compresas mojadas y abanicar.
- Si está consciente, darle de beber abundante agua fresca a pequeños sorbos.

### MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES

- **Beber mucha agua**, incluso aunque no sienta sed, un vaso (200ml) cada 2 horas; su cuerpo necesita agua para mantenerse hidratado. Evite las bebidas muy azucaradas, las alcohólicas, café, té o cola.
- **Proteger la cabeza del sol**, usar ropa holgada de tejidos ligeros y colores claros. Utilice gafas de sol, gorra y crema protectora.
- **Descansar en lugares frescos y a la sombra**. Programar la actividad por etapas y con pausas suficientes para favorecer la recuperación y la hidratación.
- **Hacer comidas ligeras evitando las comidas calientes y pesadas**. Aumente el consumo de ensaladas, verduras, gazpachos y frutas.
- **Ducharse o refrescarse a menudo**.



- **No permanecer mucho tiempo en un coche parado o sin aire acondicionado,** aunque las ventanillas estén abiertas.
- **Adquirir hábitos de vida saludable,** como es dormir las horas suficientes y una buena nutrición para aumentar el nivel de tolerancia al calor.
- **Si sospecha que puede padecer algún síntoma importante o problema relacionado con el calor que no puede resolver por sí mismo, busque asistencia sanitaria.**