



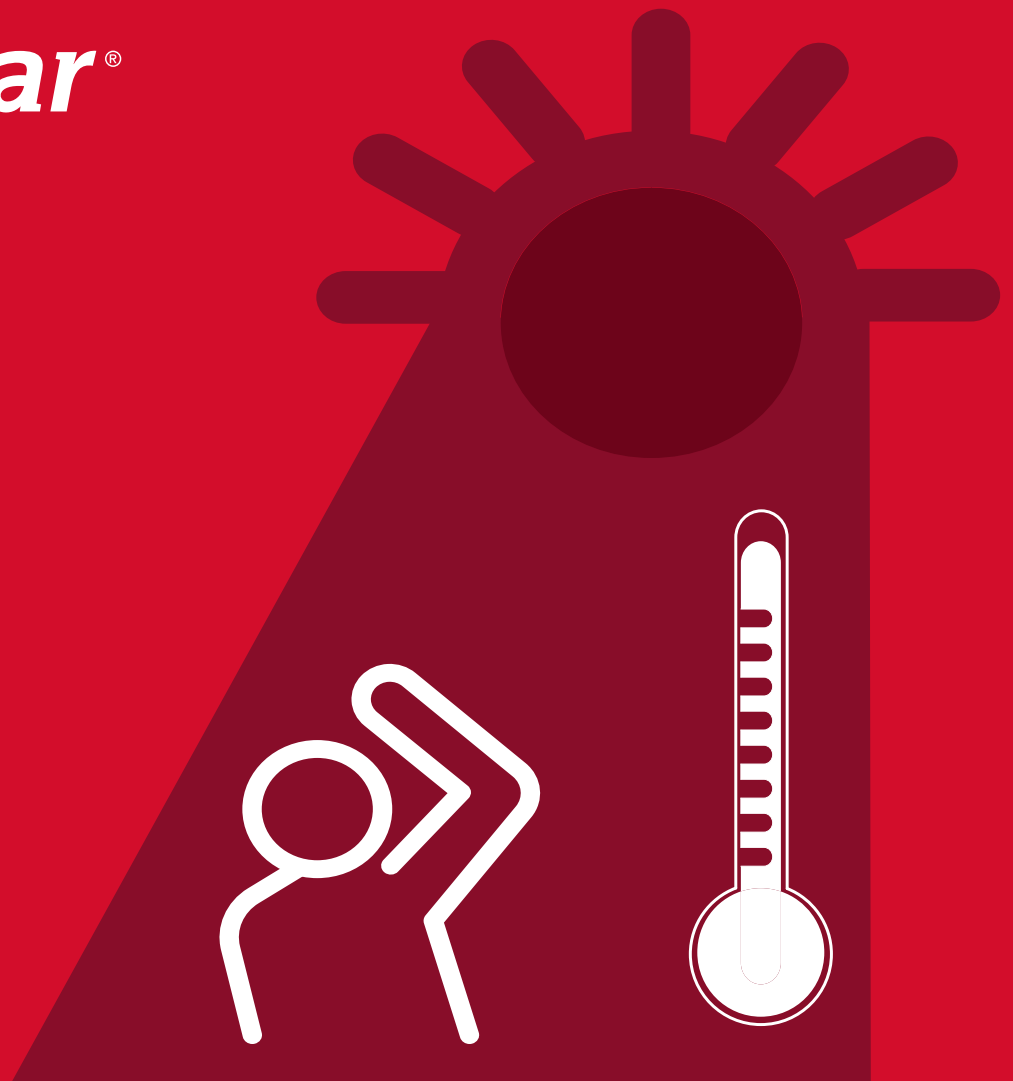
SERVICIO DE PREVENCIÓN
PROPIO

TRABAJO A LA INTemperie EN VERANO, EXTREMA TU SEGURIDAD

HAZ DE TU SEGURIDAD TU PRIMERA PRIORIDAD

Limcamar[®]

Limpieza y Servicios



MEDIDAS PREVENTIVAS



Evita la **exposición solar directa** sobre la cabeza y el cuerpo.



Beber abundante agua y/o bebidas isotónicas con frecuencia, aunque no se tenga sed.



No consumir drogas ni alcohol y evitar el café y las bebidas con cafeína.



No hacer comidas copiosas y reducir la ingesta de sal en las comidas.



Procurar realizar las tareas de menor esfuerzo físico en las horas de máxima carga solar.



Autorregular las pausas. En caso de encontrarse mal, cesar la actividad y descansar en un lugar fresco.



Adaptar el ritmo de trabajo a la tolerancia de calor.



Consultar la previsión de la AEMET o del organismo autónomo competente.



Intensificar la precaución durante las olas de calor.



Ante una emergencia médica ¡AVISAR AL 112! y Protege - Avisa - Socorre.

EN VERANO, EXTREMA TU SEGURIDAD

RECUERDA

1

Los factores de riesgo a tener en cuenta son el tiempo de exposición y los hábitos, así como las características personales.

2

La aclimatación al calor es el mecanismo por el cuál el organismo es capaz de adaptarse a las distintas temperaturas por medio de repetidas exposiciones, permitiendo una mejor tolerancia al mismo.

3

Es un proceso gradual que dura entre 1 y 2 semanas.

4

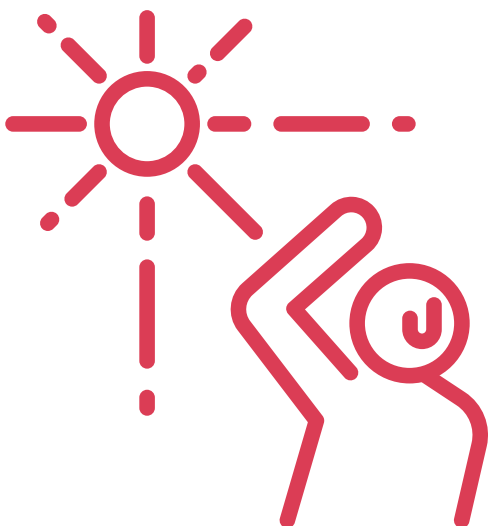
En ausencias prolongadas, en torno a un mes, se pierde la aclimatación al calor, por lo que se deberá iniciar de nuevo el proceso.

5

Un exceso de calor en el organismo puede agravar dolencias previas (enfermedades cardiovasculares, renales, respiratorias, etc.)



¿QUÉ RIESGOS Y DAÑOS A LA SALUD PROVOCA EL ESTRÉS TÉRMICO POR CALOR?



El estrés térmico es la carga neta de calor a la que está expuesta una persona y puede originar diversos daños a la salud. En algunas ocasiones, con desenlaces irreversibles.

Reconocer las causas del estrés térmico minimiza las posibilidades de que se produzcan daños y permite aplicar medidas para prevenir los efectos del calor sobre el organismo.

En épocas de calor y cuando se anuncian “olas de calor”, hay que extremar las precauciones, pues aumenta considerablemente la probabilidad de sufrir un golpe de calor.

EFFECTOS DEL CALOR SOBRE EL ORGANISMO



DESHIDRATACIÓN

Beber abundante agua fresca con frecuencia, aunque no se tenga sed, o bebidas isotónicas. No tomar alcohol, café, ni bebidas con cafeína. Ingesta moderada de sal con las comidas.



ERUPCIÓN CUTÁNEA

Ducharse regularmente, usar jabón sólido y secar bien la piel. Usar ropa suelta, que no oprima. Especial cuidado con las infecciones.



CALAMBRES

Ingesta moderada de sal con las comidas. Durante el periodo de aclimatación al calor, ingesta de bebidas isotónicas.



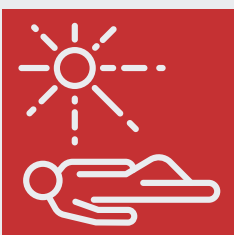
AGOTAMIENTO POR CALOR

Aclimatación. Ingesta moderada de sal con las comidas y mayor durante la aclimatación. Beber agua abundante aunque no se tenga sed. No tomar alcohol, café ni bebidas con cafeína.



SÍNCOPE POR CALOR

Aclimatación. Evitar estar inmóvil durante mucho tiempo. Moverse o realizar alguna actividad de baja intensidad para facilitar el retorno venoso al corazón.



GOLPE DE CALOR DESVANECIMIENTO

¡ES UNA EMERGENCIA MÉDICA, AVISAR AL 112!

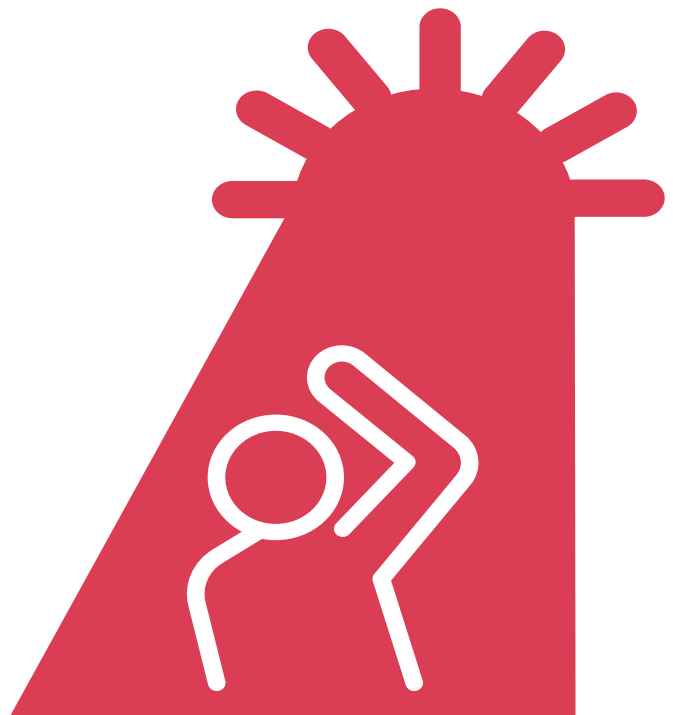
Si es posible, trasladar al afectado a la zona fresca. Acostar con la cabeza elevada para reducir el flujo de sangre al cerebro y aflojar la ropa. Intentar bajar su temperatura aplicando compresas o paños de agua fría en su frente.

¿QUÉ ES UN GOLPE DE CALOR?

El golpe de calor se produce cuando los mecanismos de eliminación de calor están colapsados y fallan, la sudoración se detiene y la temperatura interna del cuerpo sube. Es muy grave y debe tratarse como una emergencia médica.

Puede producirse muy rápidamente y mostrar la piel enrojecida, seca y sin ninguna evidencia de sudor.

Los síntomas son: taquicardia, tensión arterial variable, irritabilidad, confusión, desmayo, alteraciones del sistema nervioso central, respiración rápida y débil, disminución de sudoración y caliente, roja y seca.





RECUERDA


P **Protege**

A **Avisa**

S **Socorre**

 Solicita ayuda médica de urgencia.

 Coloca al afectado a la sombra.

 Enfríalo rápidamente.