

ESTRÉS TÉRMICO POR CALOR



El sudor es el principal mecanismo del cuerpo para eliminar calor, la eliminación del calor se produce sólo si el sudor se evapora, no por el mero hecho de sudar.

La sudoración se ve favorecida por el movimiento del aire.

La excesiva sudoración, provoca la pérdida de sales y agua en nuestro organismo, que se traducen en sensación de sed, malestar y disminución de la atención, aumentando así la probabilidad de que ocurran accidentes de trabajo.

RIESGOS POR EXPOSICIÓN AL CALOR

- Deshidratación.
- Golpe de calor.
- Insolación.
- Trastornos cutáneos y cardíacos.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Durante el periodo de verano, organiza las actividades para que las que requieran mayor esfuerzo o exposición directa al sol, se efectúen a la sombra o durante las horas de menos insolación.
- Utiliza ropa adecuada a la temperatura ambiente: amplia, ligera, transpirable, de colores claros y a ser posible que cubra todo el cuerpo.
- Evita exponer la cabeza al sol, utiliza gorras o sombreros.
- Utiliza cremas solares de alta protección y gafas de sol
- Prevé lugares adecuados para los descansos: sombras, casetas, etc.
- Haz una ingestión abundante de líquidos (agua, bebidas isotónicas, té o zumos diluidos); un vaso cada 20 minutos.
- Evita comidas copiosas y de difícil digestión. Disminuye el consumo de grasas y aumenta el consumo de frutas y verduras.
- Ante un caso de insolación, se colocará a la víctima en un lugar más fresco, con la cabeza elevada. Aflojar la ropa y aplicarle compresas de agua fría en la cabeza.

SI

✓ Bebe a menudo

Bebe regularmente, cada 15-20 minutos agua fresca, no fría

No esperes a tener sed para beber



✓ Come ligero

Come ensaladas y frutas para recuperar las sales perdidas por el sudor.



✓ Protégete

Vístete con ropa clara y ancha.

Utiliza gorra y gafas de sol

Ponte crema solar factor



✓ Descansa

Llega al trabajo descansado

Aumenta la frecuencia de las pausas de recuperación.



NO

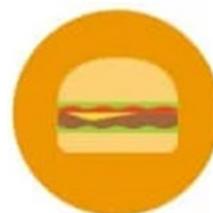
✗ Evita el alcohol

Las bebidas alcohólicas, con cafeína o azucaradas, favorecen la deshidratación



✗ Comidas pesadas

Evita las comidas pesadas o muy calóricas porque dificultan la digestión.



✗ Evita el sol/calor

Durante los descansos y siempre que sea posible, acude a zonas climatizadas o con ambientes frescos y sombríos.



✗ Esfuerzos físicos

Evita realizar actividades que conlleven una exigencia física elevada.

Planifica las tareas más pesadas en las horas de menos calor.

