



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, antidepresivos....) como por su exposición a condiciones ambientales extremas por el desarrollo de su actividad al aire libre y que realizan sobreesfuerzos físicos.

EFECTOS DEL CALOR

Las temperaturas muy extremas o mantenidas muy elevadas durante un largo periodo de tiempo, producen efectos negativos en la salud, situación que cada vez se nos presenta más a menudo.

Los efectos negativos se producen cuando el organismo no es capaz de mantener el equilibrio térmico a través de mecanismos reguladores internos (principal mecanismo el sudor) y se produce un desequilibrio en el organismo: estrés térmico. Tres condiciones influyen en este estrés térmico:

- 1- Ambiente muy caluroso, empeora con un nivel alto de humedad, produce que el cuerpo tienda sólo a ganar calor.
- 2- Trabajo físico: con el trabajo físico, se aumenta la producción de calor corporal (metabólico), hay mayor necesidad de disiparlo.
- 3- Portar ropa de algodón ligera, holgada y de colores claros u otro tipo de tejidos que permitan la evacuación del sudor.

Si nuestro organismo está expuesto a este estrés de forma mantenida, desencadenará una serie de respuestas con efectos graves e incluso letales para nuestra salud.

Es importante reconocer los síntomas para actuar lo más rápidamente posible:

1. **Desmayo o síncope por calor:** pérdida de consciencia o mareo de corta duración.
2. **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 frescas (<14°C).
- Acudir al médico si estos síntomas persisten o se agravan.



3. **AGOTAMIENTO DEBIDO AL CALOR:** Es un trastorno más grave que los anteriores. 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. Ofrecer a la persona 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 la situación no se resuelve, consultar con el servicio sanitario.
4. **GOLPE DE CALOR:** Es el trastorno por calor 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. Avisar al **112**.
- 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

- **Hábitos de vida saludables: beber mucha agua**, incluso aunque no sienta sed, un vaso (200ml) cada 2 horas, aumente ingesta de productos frescos vegetales, duerma las horas suficientes.
- **Protegerse del sol**, descanse en lugares frescos, utilice gafas de sol, gorra y crema protectora.
- **Trabajar en equipo**.
- **No permanecer mucho tiempo en un coche parado o sin aire acondicionado**, aunque las ventanillas estén abiertas.

Consulte información de su comunidad relacionada con el nivel de riesgo por calor:

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/boletin-informacion-olas-calor>

Calor y Salud (Comunidad de Madrid)

- Si sospecha que puede padecer algún síntoma importante o problema relacionado con el calor que no puede resolver por sí mismo, busque asistencia sanitaria.