RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LOS EFECTOS DEL CALOR SOBRE LA SALUD

¿QUÉ ES UN GOLPE DE CALOR?

El golpe de calor es un trastorno producido por el exceso de calor en el cuerpo, generalmente originado por la exposición prolongada a altas temperaturas o del esfuerzo físico en altas temperaturas. Puede ocurrir si el cuerpo alcanza una temperatura de 40° o más.

Es importante tener en cuenta el clima del lugar de trabajo, sobre todo en los casos de personas que han de realizar trabajos físicos a la intemperie. Un golpe de calor puede dañar el cerebro, el corazón, los riñones y los músculos si no se trata con urgencia.

FACTORES DE RIESGO ASOCIADOS AL GOLPE DE CALOR

Los episodios de altas temperaturas ambientales son cada vez más frecuentes, intensos y duraderos.
Los factores de riesgo en el estrés térmico son:

FACTORES CLIMÁTICOS:

- Exposición a temperaturas y humedades relativas altas.
- Ventilación escasa. Al aumentar la velocidad del aire, disminuye la sensación de calor porque se facilita la pérdida de calor por convección y por evaporación.
- Exposición directa a los rayos del sol.

FACTORES RELACIONADOS CON EL TIPO DE TAREA:

- Dificultad para suministrar a las personas trabajadoras agua fresca (trabajos en el exterior donde no existe punto de alimentación de agua, por ejemplo).
- Realización de trabajo físico intenso.
- Pausas de recuperación insuficientes. Es preferible descansar a cada hora. A medida que la temperatura es mayor, las pausas deben ser más largas y frecuentes.
- Utilización de equipos de protección que impidan la evaporación del sudor.

FACTORES INDIVIDUALES:

- Pérdida de aclimatación. La aclimatación se consigue entre 7 y 15 días, pero desaparece en tan sólo una semana.
- Condición física. La falta de entrenamiento en la ejecución de tareas físicas intensas constituye un factor de riesgo.
- Existencia de antecedentes médicos, tales como enfermedades del sistema cardiovascular, de las vías respiratorias, diabetes o insuficiencia renal.
- Ingesta de determinados medicamentos, tales como antihistamínicos, diuréticos o antidepresivos.

- Consumo de sustancias, tales como alcohol o cafeína.
- Sobrepeso. Las personas gruesas presentan una menor capacidad para disipar calor al ambiente.
- Edad avanzada. Las personas mayores presentan más riesgo de deshidratación, ya que con la edad el mecanismo de termorregulación se ve alterado, produciéndose una disminución importante de la sensación de sed.

Bajo ningún concepto deben desatenderse los signos o síntomas en las personas trabajadoras que puedan relacionarse con posibles consecuencias de la sobrecarga térmica excesiva.

SOBRECARGA TÉRMICA

La sobrecarga térmica es la respuesta fisiológica del cuerpo humano al estrés térmico y corresponde al coste que le supone al cuerpo humano el ajuste necesario para mantener la temperatura interna en el rango adecuado.

Los efectos más importantes que puede sufrir una persona que sufre sobrecarga térmica son síncope por calor, deshidratación, agotamiento y golpe de calor. De estos, destaca por su peligrosidad el golpe de calor que se desarrolla cuando la termorregulación corporal ha sido superada y el cuerpo ha utilizado la mayoría de sus defensas para combatir la hipertermia (aumento de la temperatura interna por encima de la habitual). Se caracteriza por un incremento elevado de la temperatura interna y la piel caliente y seca debido a que no se produce sudoración.

En este caso es necesaria la asistencia médica y hospitalización debido a que las consecuencias pueden mantenerse durante algunos días

Entre estos factores personales de riesgo, que reducen la tolerancia individual al estrés térmico, se encuentran la edad, la obesidad, la hidratación, el consumo de medicamentos o bebidas alcohólicas, el género y la aclimatación.

SÍNTOMAS PERMITEN IDENTIFICAR CUANDO EXISTE SOBRECARGA TÉRMICA

Los siguientes síntomas permiten identificar cuando existe sobrecarga térmica, en cuyo caso la exposición al calor debe ser interrumpida:

- Para personas con un sistema cardíaco normal, cuando el pulso cardíaco supera 180 menos la edad pulsaciones por minuto, es decir pulsaciones = 180 - edad, por minuto.
- Si la temperatura corporal interna supera los 38°C.
- Si tras un gran esfuerzo, cuando el pulso de recuperación (1 minuto después del esfuerzo máximo) es mayor de 110 pulsaciones por minuto.
- Si existen síntomas como fuerte fatiga repentina, náuseas, vértigo o mareos.
- Si una persona trabajadora en exposición al calor aparece desorientada o confusa, o sufre una irritabilidad inexplicable, malestar general, síntomas gripales.
- Si la sudoración se interrumpe y la piel se vuelve caliente y seca.

Por tanto, los parámetros que permiten controlar y determinar la sobrecarga térmica son: la temperatura corporal, la frecuencia cardiaca y la tasa de sudoración.

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA DISMINUIR LAS POSIBLES ALTERACIONES PRODUCIDAS POR EL CALOR?

- Beba mucha agua o líquidos, sin esperar a tener sed.
- Permanezca en lugares frescos, a la sombra o si es posible en lugares climatizados.
- Tómese pausas frecuentes para descansar cuando el calor y la humedad sean elevados.
- Si tiene que permanecer en el exterior use ropa ligera, amplia y de colores claros.
- Utilice calzado fresco, cómodo y que transpire.
- Cúbrase la cabeza si se encuentra al sol. Un sombrero de ala ancha reduce notablemente la exposición a la radiación solar. Utilice cremas protectoras en las zonas de su piel descubiertas.
- Esté atento a la aparición de síntomas relacionados con el calor. Si trabaja junto a otros/as compañeros/as, vigile su estado y pida que alguien haga lo mismo por usted. Un golpe de calor puede hacer que alguien pierda el conocimiento.
- Evite las comidas copiosas. Elija ensaladas, frutas y alimentos ricos en líquidos.

¿CÓMO ACTUAR EN CASO DE URGENCIA?

En caso de que detecte alguno de los síntomas (temperatura corporal elevada, alteración del comportamiento o del estado mental, náuseas, vómitos, piel enrojecida, respiración y/o frecuencia cardíaca elevada, dolor de cabeza...) en usted, o en un/a compañero/a:

- Pare la actividad física y descanse sentado en un lugar fresco.
- Beba agua, zumos y bebidas deportivas diluidas en agua, u otra bebida no alcohólica para reponer los líquidos perdidos con la sudoración.
- Quítese o aligere la ropa.
- Refresque su cuerpo con agua fresca y abaníquese o colóquese en una corriente de aire para reducir su temperatura corporal. No lo haga de manera muy brusca, los enfriamientos muy súbitos pueden ser peligrosos.
- Busque atención sanitaria si nota síntomas de agotamiento por calor (piel fría, pálida con sudoración, calambres musculares, mareos, náuseas, dolor de cabeza, hiperventilación, pérdida de conocimiento).

Si cree que usted mismo o una persona puede estar sufriendo un golpe de calor, busque ayuda médica de inmediato. Llame al 112 y tome las medidas anteriormente indicadas de inmediato, para enfriar a la persona afectada mientras espera la llegada de los servicios de emergencia.

MEDIDAS DE EMERGENCIA EN CASO DE GOLPE DE CALOR
SÍNTOMAS

Los síntomas principales son: calor, sequedad y piel roja, pulso rápido, dolor intenso de cabeza, confusión y pérdida de conciencia. Puede haber náuseas, hipotensión y aumento de la frecuencia respiratoria.

PRIMEROS AUXILIOS

- Llamar a emergencias. Sin ayuda médica urgente, un golpe de calor puede ser fatal
- Colocar a la persona trabajadora en una zona a la sombra y en un ambiente frío, a ser posible.
- Debe desvestirse a la persona trabajadora y se recomiendan duchas o mojarlas con agua fría (15-18°C).
- No debe utilizarse agua más fría de 15°C, ya que se produciría una disminución de la pérdida del calor, debido a una constricción de los vasos sanguíneos cutáneos.

- Si la persona trabajadora está consciente, suministrarle agua fría para beber. Si está inconsciente, colocarla en posición recostada sobre un lateral de su cuerpo, con la cabeza ligeramente ladeada, el brazo inferior atrás, extendido, el superior flexionado hacia adelante y arriba y las piernas flexionadas, más la superior que la inferior.
- Otra posibilidad es cubrir el cuerpo con toallas húmedas, cambiándolas con frecuencia y, preferiblemente, en combinación con un ventilador eléctrico o un dispositivo similar, temperatura del cuerpo disminuya algo más.