

# BOLETÍN ENERO 2024

## Seguridad y Salud en el Trabajo

### GOLPE DE CALOR: PREVENCIÓN Y CONTROL

#### ¿QUÉ ES?

Es un incremento inesperado de la temperatura del cuerpo por la exposición prolongada a altas temperaturas provenientes de fuentes de calor artificial (como hornos de fundición, cremación, entre otros) o natural (rayos del sol). Al superarse los mecanismos reguladores del calor del cuerpo, presentándose una alteración en el funcionamiento de diferentes órganos, lo que puede provocar, si no se instaura un tratamiento adecuado, un fallo multiorgánico y la muerte. Esta condición se presenta cuando la temperatura corporal supera los 40°C



#### ¿QUIÉNES SON LOS MÁS VULNERABLES?

Trabajadores que realizan actividades a la intemperie, como agricultura, construcción, obras públicas y en procesos productivos con fuentes de calor radiante artificial.  
Niños y niñas menores de cinco años.  
Personas con discapacidad física o psicofísica.  
Personas con enfermedades crónicas y pacientes cardíacos.  
Mascotas.  
Adultos mayores.  
Personas que por trabajo o diversión se desplazan de zonas frías a zonas calientes.

#### Prevención y Control del Golpe por Calor ocasionado por la exposición a Altas Temperaturas en el lugar de trabajo



#### SIGNOS DE ALARMA:

- Enrojecimiento y sequedad de la piel.
- Sudoración excesiva o falta de sudoración.
- Náuseas
- Mareos
- Pulso acelerado
- Delirio
- Fiebre con temperatura superior a 39.4°C.
- Dolor de cabeza
- Convulsiones
- Alteraciones leves en el comportamiento
- Problemas para respirar
- Pérdida del conocimiento

#### ¿COMO PUEDO TRATARLO?

- Bajando la temperatura corporal hasta unos 39°C. Si esto no se logra en menos de dos horas, el riesgo de muerte aumenta en un 70%.
- Hidratando a la persona afectada.
- Enfriando a la persona con compresas en la cabeza, cuello, ingle y axilas.
- En caso de requerirse trasladar al trabajador al centro de atención médica más cercano.

#### ¿CUÁNDO SE EVIDENCIA?

- Cuando aumenta la frecuencia cardíaca o el pulso.
- Cuando hay presencia de calambres.
- Cuando hay agotamiento.
- Aparición de dolor de cabeza.
- Sangrado por nariz.

#### ENFERMEDADES POR CALOR

#### URGENCIA Agotamiento por calor

- Taquicardia
- Respiración rápida
- Cansancio extremo
- Sudoración
- Dolor de cabeza
- Debilidad

#### Manejo Inicial

Trasladar a un espacio fresco y ventilado, quitar la ropa excesiva, enfriar el cuerpo con agua y ventilación, dar a beber agua, bebidas deportivas o electrolitos orales.

- Piel caliente
- Pérdida de consciencia
- Convulsiones
- Confusión
- Delirios
- Escalofríos

#### EMERGENCIA Golpe de calor

#### Manejo Inicial

Enfriar rápido con inmersión de agua, mojar al paciente, y envolver en sábanas mojadas y ventilar vigorosamente, aplicar hielo en axilas, ingles y pecho.

#### ¿COMO PUEDO PREVENIRLO?

- Evitando la exposición prolongada a los rayos del sol o a fuentes de calor radiante.
- Usando ropa fresca y de colores claros cuando se esté en exteriores y, en lo posible, con manga larga.
- Evitando realizar ejercicio en exteriores entre las 11:00 a.m. y las 4:00 p.m.
- Utilizando elementos de protección personal que se requieran para minimizar la exposición del cuerpo de forma directa a la radiación.
- Aumentando el consumo de líquidos hidratantes como el agua, aunque no se tenga sed.
- Consumiendo alimentos frescos (como frutas y verduras).
- Permaneciendo en la sombra y en lugares frescos.
- Utilizando gorra, sombrero o sombrilla en exteriores.
- No permaneciendo en vehículos estacionados o cerrados.
- Fomentando estilos de vida sana y peso corporal ideal para tu edad y talla.
- Evita las bebidas azucaradas, alcohólicas o con mucha cafeína.



LUZ ELIANA CEBALLOS MAYORQUÍN  
PROFESIONAL EN SALUD OCUPACIONAL  
LICENCIA 0247 S.S.V.