

Grupos de riesgo



Trabajadores/as
expuestos al sol
(agricultores,
albañiles, etc.)

Personas que
realizan ejercicio
físico intenso



Personas
ancianas

Niños/as



Personas
enfermas



Prevención del Golpe de Calor

Centro de Prevención de
Riesgos Laborales de Jaén
Área de Vigilancia de la Salud
M^a Carmen Gallego Peragón
M^a Cristina López Moreno
Javier Gracia Rivera
María Fernández Moreno
Av. Antonio Pascual Acosta, 1,
23009

Teléfono: 953313426

Fax: 953313432

E-mail:

cprl.ja.ceice@juntadeandalucia.es

Icons made by Freepik, Monkik, Vectors
Market, Flat Icons and Eucalyp



JUNTA DE ANDALUCIA

CONSEJERÍA DE EMPLEO, FORMACIÓN Y TRABAJO AUTÓNOMO
DELEGACIÓN TERRITORIAL DE JAÉN

¿Qué es un golpe de calor?



Es el sobrecalentamiento que sufre el cuerpo humano como consecuencia de una exposición prolongada al sol, a altas temperaturas o por la realización de esfuerzo físico.

Se origina como consecuencia de un fracaso de la regulación de la temperatura corporal, constituyendo una urgencia médica, que puede causar la muerte o secuelas importantes si no hay una actuación inmediata.

¿Qué síntomas presenta?



Sensación de debilidad, mareo, dolor de cabeza, náuseas, somnolencia y sed

Piel caliente, enrojecida y seca

Temperatura corporal alta, de hasta 40°C

¿Cómo actuar?

Trasladar a la víctima a un lugar fresco y con sombra

Levantar las piernas 90°

Aplicar paños húmedos o medidas para ventilar

Si está consciente, favorecer la ingesta de líquidos

Avisar al Servicio de Emergencias Médicas (112)



¿Cómo prevenirlo?

Protégete del sol



Refréscate



Bebe con frecuencia agua, bebidas isotónicas, etc. Evita el alcohol, té y bebidas azucaradas



Haz comidas ligeras, basadas en frutas y verduras



Limita la realización de actividades físicas al aire libre en horas de máximas temperaturas: entre las 11 y las 18h



Utiliza ropa ligera y de color claro, sombrero y gafas



Controla la temperatura en el interior de los edificios

