

# protegerse del sol es vital en el trabajo

## **GOLPE DE CALOR**

**Algunos síntomas:** Muy alta temperatura corporal, confusión, náuseas, cefalea, alteración mental, dificultad en el habla, comportamiento irracional, pulso acelerado, respiración rápida, piel caliente y seca o sudoración muy abundante, pérdida total o parcial del conocimiento, convulsiones.

### **¿Cómo actúo?**

- Llama urgentemente a emergencias (112).
- Traslada al accidentado a una zona fresca y aireada.
- Retira todo lo que produzca calor (ropa, complementos...).
- Refresca la piel (duchas, compresas/paños de agua fría, abanícalo).
- No obligar al afectado a beber.
- Si hay pérdida de consciencia colócalo en posición lateral de seguridad y espera asistencia médica.

## **AGOTAMIENTO POR CALOR**

**Algunos síntomas:** Dolor muscular, debilidad, mareo, fatiga, dolor de cabeza, visión borrosa, náuseas, sudoración abundante y prolongada, sed intensa, disminución de producción de orina.

### **¿Cómo actúo?**

- Acompaña al accidentado a una zona sombreada.
- Quita la ropa innecesaria.
- Hidrata al afectado.
- Solicita valoración médica.

## **QUEMADURAS SOLARES**

**Algunos síntomas:** Enrojecimiento, inflamación, ampollas.

### **¿Cómo actúo?**

- Traslada al accidentado a una zona de sombra.
- Refresca la piel aplicando agua en la zona afectada al menos 10 minutos
- Deja intacta las ampollas.
- No apliques remedios caseros en la zona afectada.
- Hidrátalo y evita la exposición al sol de la zona dañada.
- Se debe solicitar atención médica ante dolor intenso, dolor de cabeza, náuseas, fiebre, escalofríos o cualquier signo de infección.

## **CALAMBRES**

**Algunos síntomas:** Calambres musculares, endurecimiento muscular, tensión, dolor, espasmos.

### **¿Cómo actúo?**

- Hidrata con bebidas isotónicas.
- Trasladar al afectado a una zona sombreada y fresca.
- Solicita valoración médica si los calambres perduran más de una hora.

En los meses de más calor, la exposición prolongada al sol durante la jornada laboral puede ocasionar deshidratación, quemaduras o golpes de calor entre otros efectos.

**Trabaja con seguridad, protégete y sigue estas pautas**

## **SÍNCOMPE POR CALOR**

**Algunos síntomas:** Pérdida de consciencia, mareo, desmayos, confusión.

### **¿Cómo actúo?**

- Traslada al accidentado a una zona de sombra fresca y aireada.
- Colócalo sentado o tumbado.
- Hidrata de forma gradual con agua o bebidas isotónicas.
- Solicita valoración médica.