

# ACTUACIÓN A SEGUIR EN CASO DE UN GOLPE DE CALOR

- ✓ Colocar al trabajador/a en una zona a la sombra y, a ser posible, en un ambiente frío
- ✓ Desvestir al trabajador y darle duchas con agua fría (15-18° C). No debe utilizarse agua por debajo de los 15°C ya que se produciría una disminución de la pérdida de calor debido a la constricción de los vasos sanguíneos cutáneos
- ✓ Si el/la trabajador/a está consciente, suministrarle agua fría para beber. Si está consciente, colocarlo en posición recostado sobre un lateral del 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 para que la temperatura del cuerpo disminuya algo más.
- ✓ Contacte con un médico y, si es posible, lleve al paciente al hospital lo más pronto posible. A menudo, la persona que sufre un golpe de calor puede precisar oxígeno, administración de suero por vía intravenosa y, en ocasiones, mediación adecuada.



*Fuente: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT)*