

# Charlas HSE + SP

Educar en Campo



# Tema

## Golpe de calor

### Objetivo de la charla

Divulgar en los colaboradores los peligros y riesgos a los que se exponen en momentos de trabajar en ambientes con altas temperaturas, así como las recomendaciones a tener en cuenta durante la exposición a temperaturas ambientales altas.

### Desarrollo temático

Con los cambios climáticos actuales podemos encontrarnos expuestos con mayor frecuencia a escenarios con exceso de calor, los cuales pueden provocar impacto en nuestras condiciones de salud como: deshidratación síncope y agotamiento.

El golpe de calor es la acumulación excesiva de calor en el organismo, que puede producirse por las altas temperaturas o por el calor que genera el cuerpo al realizar actividades físicas intensas provocando: temperatura corporal mayor a 40 grados, piel caliente y roja e incluso convulsiones.

### Peligros

La exposición a altas temperaturas ambientales así como la actividad física vigorosa prolongada, pueden producir pérdida de los mecanismos internos de nuestro cuerpo que permiten el control de la temperatura corporal.



### Riesgo

Los riesgos para nuestra salud de la exposición prologada a ambientes calurosos son: deshidratación y pérdida de electrolitos, manifestados en dolor de cabeza, mareo, náuseas y vómito; en compromisos más severos, pérdida de conocimiento y convulsiones.

### Controles

- Realice los trabajos pesados en las horas más frescas del día.
- Beba agua fría, por lo menos una taza cada 15 a 20 min intercalando agua y líquidos que permitan reposición de pérdida de sales.
- Utilice ropa de color claro, liviana, suelta y que permita sudar, como el algodón.
- Tome descansos cortos y frecuentes en lugares sombreados.
- Evite comer mucho antes de trabajar en el calor.
- Evite las bebidas con cafeína / alcohol ya que deshidratan al cuerpo y aumentan el riesgo de enfermedades debidas al calor.
- Recordar que el consumo de medicamentos antihistamínicos, diurético y antidepresivos aumenta el riesgo de presentar golpe de calor

### Conclusiones

El ambiente térmico donde desarrollamos nuestras actividades en particular asociados a calor, deben ser evaluadas para implementar los correspondientes controles mencionados y mitigar así posibles afectaciones a nuestra condición de salud

**Con el reconocimiento de peligros y controles**  
evitamos la materialización de los accidentes

**OCENSA**

**PRIMERO LA VIDA**

Nos cuidamos  
y cuidamos el planeta.