# CAMPAÑA DE PREVENCIÓN AL ESTRÉS TÉRMICO

## (Golpes de calor)

*Con el objetivo de cuidar la salud de las personas trabajadoras, desde la Unidad de Higiene Industrial y el Área de Formación de **Unimat Prevención** ayudamos a las empresas a tomar las medidas preventivas adecuadas frente al estrés térmico, así como a cumplir con las obligaciones legales que les atañen. Además, realizamos acciones formativas e informativas de concienciación.*

## ¿Qué es el ESTRÉS TÉRMICO? CAUSA

El estrés térmico es la **carga neta de calor a la que las personas están expuestas** en el ambiente laboral y es el resultado de las condiciones de trabajo, la actividad física que realizan y las características de la ropa que utilizan.

## ¿Qué es la SOBRECARGA TÉRMICA? EFECTO

La sobrecarga térmica es la **respuesta fisiológica del cuerpo humano al estrés térmico** y corresponde al coste que le supone al cuerpo humano el ajuste necesario para mantener la temperatura interna en el rango adecuado.

## ¿Cuáles son los síntomas?

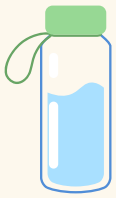
- Dolor de cabeza
- Debilidad
- Fatiga
- Calambres musculares
- Náuseas
- Abundante sudoración
- Confusión

## ¿Qué factores personales influyen en la reducción de la tolerancia al estrés térmico?

- La edad
- La obesidad
- La hidratación
- El consumo de medicamentos
- El consumo de bebidas alcohólicas y con cafeína
- El género
- La aclimatación

*Aunque estos factores son intrínsecos a la persona, se debe actuar sobre ellos desde el punto de vista preventivo.*

## Consejos preventivos en el ámbito laboral



- Beber abundante **agua**
- Usar **ropa ligera, clara y transpirable**
- Utilizar los **EPIS adecuados**, teniendo en cuenta las condiciones ambientales
- Seguir los **protocolos de actuación** según la Evaluación de Riesgo del Puesto de Trabajo y los avisos de la AEMET
- **Planificar los trabajos** para evitar las zonas de sol o reducir la permanencia en ellas
- **Formación e información**

UNIMAT PREVENCIÓN

Tel. 900 101 766 · asistenciatecnica@unimat.es · formacion@unimat.es