

28-06-2024

**informa**

2024-1


# Protégete de los golpes de calor

**PELIGRO CALOR**



POR TU SALUD Y LA DE LOS PASAJEROS:  
CONSULTA LAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EPISODIOS DE ELEVADAS TEMPERATURAS

**semaf**  
www.semaf.org



## 4 CONSEJOS FUNDAMENTALES

### PARA TI


BEBE AGUA Y LÍQUIDOS. EVITA LA EXPOSICIÓN AL SOL

SI PRESENTAS SÍNTOMAS COMO FIEBRE, MAREOS O CALAMBRES COMUNÍCALO DE INMEDIATO O LLAMA AL 112

### PARA EL TREN

COMPRUEBA EL ESTADO Y LA CLIMATIZACIÓN DEL TREN ANTES Y DURANTE EL SERVICIO

EN CASO DE PERCIBIR UNA ANORMALIDAD ALERTA A TU CENTRO DE GESTIÓN



SOMOS MAQUINISTAS  
*somos semaf*

De nuevo este verano las predicciones meteorológicas apuntan a que va a ser uno de los más cálidos. Nuestro trabajo está expuesto a los efectos del calor, por tanto es necesario conocer las medidas que podemos adoptar para mitigar sus efectos y proteger nuestra salud, así como cuidar el medio ambiente.

A continuación, se recoge un **cuadro resumen con las medidas preventivas** más importantes para el colectivo de conducción (configuradas a partir del *Real Decreto-Ley 4/2023, de 11 de mayo*) donde se adoptan medidas urgentes de prevención de riesgos laborales en episodios de elevadas temperaturas.



## MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE AL CALOR

<b>MEDIDAS GENERALES</b>	<b>MEDIDAS ORGANIZATIVAS</b>
<b>ROPA DE TRABAJO/UNIFORMIDAD</b>	<b>AVISO TEMPERATURA EXTREMAS</b>
Las prendas de vestir deben ser del material más <b>ligero</b> posible y lo suficientemente <b>holgado</b> para que permita la transpiración.	Cuando se emita un <b>aviso</b> de altas temperaturas por AEMET <b>de nivel rojo o naranja</b> o lo determine el responsable designado, se comunicará a los trabajadores afectados.
<b>DOTACIÓN DE MEDIOS DE HIDRATACIÓN</b>	<b>ORGANIZACIÓN TAREAS</b>
Los lugares de trabajos deben disponer de medios para hidratarse.	Aquellas tareas con mayor exposición al calor se <b>intentarán realizar a las horas del día con una menor temperatura</b> y con la mayor alternancia de personal posible.
<b>VENTILACIÓN / CLIMATIZACIÓN</b>	<b>ESPACIOS DE TRABAJO A ALTA TEMPERATURA</b>
<b>Todos los lugares estarán climatizados</b> o con ventilación natural que creen corrientes de aire.	En aquellos lugares de trabajo donde por una <b>exposición al calor prolongada</b> u otra circunstancia se encuentren a alta temperaturas, <b>se aclimatarán</b> hasta que las condiciones interiores sean adecuadas.
<b>PROTECTOR SOLAR</b>	<b>SÍNTOMAS</b>
Se recomienda el <b>uso de protectores solares</b> adecuados al fototipo de cada persona.	Los trabajadores que presenten síntomas deberán <b>comunicarlo de inmediato</b> a su centro de gestión

### RECOMENDACIONES EN CASO DE:

## **Golpe de calor:**

Es la situación más grave, puede llevar a la muerte por el colapso multiorgánico. Requiere traslado inmediato al hospital. Llamar al 112.

- Aparición de fiebre con temperaturas superiores a 40°C por la exposición al sol o calor.
- Piel roja, caliente y seca porque ya no hay sudoración.
- Palpitaciones y pulso acelerado. Convulsiones.
- Dificultad para respirar, náuseas, vómitos y mareos.
- Pérdida de conciencia, estados confusionales, alteraciones comportamiento, delirios.

## **Insolación y síncope:**

Dolor de cabeza por estar demasiado tiempo al sol o al calor. En caso de estar mucho tiempo de pie puede bajar la tensión arterial y aparecer mareos o desmayos repentinos (síncopes). En caso de pequeños dolores bebe agua y descansa en una zona fresca. En caso de un desmayo:

- Coloca a la persona en una zona fresca, boca arriba y con las piernas alzadas.
- Afloja y desabrocha la ropa.
- Si está consciente, hidratar despacio.

## **Agotamiento por calor:**

Si la sudoración es intensa y prolongada durante mucho tiempo puede aparecer sintomatología variada como sensación de debilidad, de mucha sed, visión borrosa, dolor de cabeza, náuseas, vómitos, diarrea, calambres, palpitaciones y hormigueos en extremidades.

- Parar la actividad inmediatamente.
- Hidratarse con líquidos isotónicos o soluciones salinas.

## **Efectos sobre la piel:**

Presta atención a las posibles sarpullidos, edemas (acumulación de líquido en tobillos y piernas) y quemaduras (enrojecimiento de la piel e incluso ampollas).

- Usa ropa holgada y transpirable.
- Mantén una adecuada higiene.
- Mantén las piernas en alto y anda de vez en cuando para evitar los edemas.
- Aplica agua fría en caso de una posible quemadura.

## **Deshidratación:**

Sed, malestar general, alteraciones gastrointestinales y calambres musculares.

## **Calambres:**

Contracciones musculares tras haber perdido mucho líquido y sales. Mayoritariamente se reflejan en brazos, piernas y abdomen.

- Descansa en una zona fresca y oscura.
- Aplica un paño con agua fría o hielo en la cabeza.
- Bebe agua o bebidas isotónicas

**Comisión Ejecutiva SEMAF**