TEMA

Educar en campo

GOLPE DE CALOR

Objetivo de la charla

Sensibilizar a los trabajadores sobre los riesgos de la exposición al calor, reconocer los signos de alerta y aplicar medidas preventivas para evitar enfermedades relacionadas con el calor, especialmente el golpe de calor y derivadas con ocasión a la temporada del fenómeno del niño.

Riesgos

La exposición prolongada al calor puede ocasionar:

- Deshidratación, fatiga física y mental.
- Disminución de la concentración, mareo y dolor de cabeza.
- Calambres musculares.
- Aumento del riesgo de accidentes laborales.

Desarrollo temático

Las altas temperaturas ambientales, la humedad, la exposición directa al sol y la realización de actividades físicas exigentes aumentan el riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el calor. Estas condiciones son frecuentes en actividades realizadas al aire libre, áreas industriales y espacios con fuentes generadoras de calor.

Normalmente, el cuerpo regula su temperatura mediante la sudoración y el aumento del flujo sanguíneo hacia la piel. Sin embargo, cuando la exposición al calor es prolongada o la pérdida de líquidos no se compensa adecuadamente, estos mecanismos pueden resultar insuficientes. Como consecuencia, la temperatura corporal se eleva progresivamente, generando deshidratación, fatiga, disminución de la capacidad de concentración, calambres musculares y agotamiento por calor.

Controles

Antes de iniciar

- Manténgase hidratado.
- Use ropa ligera y de colores claros.
- Consulte las condiciones climáticas.

Durante la actividad

- Tome agua frecuentemente, incluso sin sentir sed.
- Realice pausas en zonas frescas o sombreadas.
- Alterne tareas de alto esfuerzo con períodos de recuperación.
- Reporte oportunamente síntomas relacionados con el calor.

Evite

- Consumir alcohol o bebidas energizantes.
- Exponerse al sol durante las horas de mayor temperatura.
- Ignorar signos de deshidratación, fatiga o mareo.

Peligros

- La exposición a altas temperaturas, radiación solar directa, ambientes con poca ventilación o fuentes de calor industrial, sumada al esfuerzo físico intenso, el uso de elementos de protección que dificultan la disipación del calor y jornadas prolongadas sin pausas adecuadas, puede aumentar la carga térmica sobre el organismo y afectar la capacidad del cuerpo para regular su temperatura.

Conclusiones

El golpe de calor es una emergencia médica prevenible. La hidratación adecuada, los descansos programados, la vigilancia de los síntomas y el cumplimiento de las medidas de seguridad permiten proteger la salud de los trabajadores y reducir la ocurrencia de incidentes asociados a las altas temperaturas.

OCENSA EN MOVIMIENTO | GRUPO ecopetrol