

índice

- ¿QUÉ ES? FACTORES DE RIESGO
- SÍNTOMAS
- PRIMEROS AUXILIOS
- MEDIDAS PREVENTIVAS



Título: **FICHAS asesoraPRL**

Autor: **Sección de Asesoramiento en Materia de Recursos Humanos. Área Asistencia a Municipios. Diputación Provincial de Almería**

Elaborado por: Jacoba Tripiana Martínez y Eva Fernández Ortuño.

Teléfono 950 21 15 42, 950 21 18 18, email asesorarrhh@dipalme.org

Almería, agosto de 2026

¿QUÉ ES? FACTORES DE RIESGO

¿Qué es el golpe de calor?

Es el incremento grave de la temperatura corporal (por encima de los 40 °C) debido a la exposición prolongada al sol, ambientes calurosos o realización de esfuerzo físico intenso. Es una emergencia médica.

ENTORNO Y TRABAJO

Exposición a altas temperaturas o humedad



Radiación solar directa o ventilación escasa



Dificultad para acceder a agua fresca



Esfuerzo físico intenso con pausas insuficientes.



Uso de EPIS que impiden evaporar el sudor



FACTORES

DE

RIESGO

FACTORES PERSONALES



Falta de aclimatación o baja condición física



Edad avanzada o sobrepeso



Antecedentes médicos o toma de medicamentos



Consumo de sustancias tóxicas o alcohol

SÍNTOMAS



PRIMEROS AUXILIOS



MEDIDAS PREVENTIVAS

¿Cómo prevenir un Golpe de Calor?

1

HIDRATACIÓN CONTINUA
Bebe agua sin esperar a tener sed.

2

INDUMENTARIA ADECUADA
Usa ropa ligera, transpirable y de colores claros.

3

PROTECCIÓN SOLAR
Protégete con gorra/sombrero/casco con cubre-nuca, gafas de sol y crema solar.

4

ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO
Evita esfuerzos físicos en horas de mayor radiación/calor.

5

REALIZAR DESCANSOS SUFICIENTES EN LUGARES FRESCOS

6

ACLIMATACIÓN GRADUAL AL CALOR

7

CUIDAR LA ALIMENTACIÓN
Evita comidas copiosas, alcohol, drogas, bebidas con cafeína o muy azucaradas

8

DORMIR SUFICIENTE NÚMERO DE HORAS

MEDIDAS PREVENTIVAS

Aclimantación



¿QUÉ ES?

Proceso por el que el organismo mejora su respuesta al estrés térmico, aumentando la capacidad para realizar actividad física en ambientes calurosos.

Las personas aclimatadas tienen menor frecuencia cardíaca, sudan antes y con un sudor más abundante y menos salino, lo que ayuda a mantener la temperatura corporal.

ASPECTOS CLAVE

- Aclimatación gradual: se consigue con una exposición gradual al calor durante 7-14 días.
- Recuperación de la aclimatación: disminuye tras 1-2 semanas sin exposición y se recupera en 4-7 días.
- Beneficios en el trabajo: reduce el riesgo de agotamiento y golpe de calor.



ESTABLECER UN PROGRAMA DE ACLIMATACIÓN AL CALOR

- Exposición gradual. Por ej. iniciar media jornada al calor e incrementar 1 hora diaria hasta completar la jornada.
- Realizar descansos suficientes en zonas a la sombra o climatizadas.
- Disponer de agua fresca durante toda la jornada.

ESPECIAL ATENCIÓN

- Personal de nueva incorporación o sin aclimatación.
- Personal que se incorpora tras una ausencia.
- Trabajos con alta carga física o uso de EPI que dificulta la disipación del calor.
- Personas especialmente sensibles al calor.
- Cuidado con las olas de calor o cuando se realice mayor esfuerzo físico.

