

PREVENCIÓN DEL GOLPE DE CALOR Y DE LOS EFECTOS DE LA INSOLACIÓN

PT.GE.01

Versión: 01

Fecha: 04/08/2017

Página: 1 de 5

Núm.	Fecha	Motivo de la versión
01	04/08/2017	Lanzamiento.

APROBACIÓN	FIRMA
Francesc Xavier Pérez Director Área del Ciclo del Agua	
Pedro García Director Área de Medio Ambiente	

Contenido

OBJETO	2
ÁMBITO DE APLICACIÓN	2
DEFINICIONES	3
RESPONSABILIDADES	4
MODO DE APLICACIÓN	4
PRIMEROS AUXILIOS	5

PREVENCIÓN DEL GOLPE DE CALOR Y DE LOS EFECTOS DE LA INSOLACIÓN

PT.GE.01

Versión: 01

Fecha: 04/08/2017

Página: 2 de 5

OBJETO

Proteger al personal de los efectos adversos sobre la salud provocados por la exposición a condiciones termo-higrométricas severas.

ÁMBITO DE APLICACIÓN

Aplica al personal que para la realización de su actividad laboral esté expuesto a condiciones termo-higrométricas severas por hallarse durante un tiempo extenso de su horario habitual de trabajo:

- Directamente en vía pública o en dependencias exteriores de un centro de trabajo de la empresa.
- En dependencias interiores de un centro de trabajo de la empresa con déficit de ventilación forzada y/o climatización eficaz.
- En cabina de vehículo sin climatización o con baja eficiencia temporal de la misma.

Condiciones termo-higrométricas

El procedimiento **aplica a las combinaciones de temperatura y humedad relativa de la Tabla 1**, extraídas de la Tabla 2:

RIESGO MODERADO		RIESGO ALTO		RIESGO SEVERO	
30°C/≥65%HR	34°C/≥40%HR	30°C/≥90%HR	36°C/≥50%HR	33°C/≥95%HR	38°C/≥60%HR
31°C/≥55%HR	35°C/≥35%HR	31°C/≥85%HR	37°C/≥45%HR	34°C/≥85%HR	39°C/≥55%HR
32°C/≥50%HR	36°C/≥30%HR	32°C/≥75%HR	38°C/≥40%HR	35°C/≥80%HR	40°C/≥50%HR
33°C/≥45%HR		33°C/≥65%HR	39°C/≥35%HR	36°C/≥70%HR	41°C/≥45%HR
		34°C/≥60%HR	40°C/≥30%HR	37°C/≥65%HR	42°C/≥40%HR
		35°C/≥55%HR			

Tabla 1

Tª ▼	HR ►	25%	30%	35%	40%	45%	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%
42°		48	50	52	55	57	59	62	64	66	68	71	73	75	77	80	82
41°		46	48	51	53	55	57	59	61	64	66	68	70	72	74	76	79
40°		45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71	73	75
39°		43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	66	68	70	72
38°		42	44	45	47	49	51	53	55	56	58	60	62	64	66	67	69
37°		40	42	44	45	47	49	51	52	54	56	58	59	61	63	65	66
36°		39	40	42	44	45	47	49	50	52	54	56	57	59	60	62	63
35°		37	39	40	42	44	45	47	48	50	51	53	54	56	58	59	61
34°		36	37	39	40	42	43	45	46	48	49	51	52	54	55	57	58
33°		34	36	37	39	40	41	43	44	46	47	48	50	51	53	54	55
32°		33	34	36	37	38	40	41	42	44	45	46	48	49	50	52	53
31°		32	33	34	35	37	38	39	40	42	43	44	45	47	48	49	50
30°		30	32	33	34	35	36	37	39	40	41	42	43	45	46	47	48

Tabla 2

PREVENCIÓN DEL GOLPE DE CALOR Y DE LOS EFECTOS DE LA INSOLACIÓN

PT.GE.01

Versión: 01

Fecha: 04/08/2017

Página: 3 de 5

DEFINICIONES

Golpe de calor: Sobrecalentamiento que sufren los órganos internos del cuerpo debido a las condiciones termo-higrométricas exteriores reinantes, a la velocidad del aire, a la actividad física que se realiza y al tipo de ropa que se lleva, que produce la ineficacia de la termorregulación corporal natural.

Insolación: Trastorno que provoca un desequilibrio térmico corporal acompañado por lesiones en las capas externas de la piel debido a una exposición prolongada a la irradiación solar.

No debe confundirse el golpe de calor con la insolación, a pesar de que comparten síntomas. El primero es más grave y surge debido a las condiciones termo-higrométricas reinantes combinadas con el nivel de esfuerzo físico y el grado de transpiración de la ropa.

La segunda es consecuencia directa de la irradiación solar sobre la piel.

Síntomas del golpe de calor:

- Mareo.
- Confusión, desorientación.
- Sudoración excesiva al principio, con posterior ausencia de sudor.
- Enrojecimiento y sequedad de la piel.
- Fiebre con temperatura corporal de más de 39, 4º (llegando hasta los 40 y 41º).
- Comportamiento inadecuado, como, por ejemplo, comenzar a quitarse ropa sin importar el sitio donde se encuentre.
- Aceleración del ritmo cardíaco con latido débil.
- Dolor de cabeza severo.
- Inconsciencia.
- Ataques con convulsiones.

Síntomas de la insolación:

- Vómitos.
- Mareo
- Posible pérdida de conocimiento.
- Eventualmente, fiebre creciente.
- Escalofríos.
- Cara enrojecida y caliente.
- Ojos dolidos (quemados).
- Quemaduras solares, lesiones en la piel.
- Dolor de cabeza entre leve y moderado.
- En algunos casos, cuello rígido.

Signos de alarma ante un golpe de calor:

- Piel que se siente caliente y seca pero no sudorosa.
- Confusión o pérdida del conocimiento.
- Vómitos frecuentes.
- Siente como que le falta el aire o tiene problemas para respirar.

PREVENCIÓN DEL GOLPE DE CALOR Y DE LOS EFECTOS DE LA INSOLACIÓN

PT.GE.01

Versión: 01

Fecha: 04/08/2017

Página: 4 de 5

RESPONSABILIDADES

Es responsabilidad de:

- El Jefe de Sector/Equipo, el Capataz o el Encargado:
 - o Cuando se prevean condiciones termo higrométricas severas, verificar la predicción de la jornada. [Gráfica de sensación térmica-AEMET](#)¹.
 - o Notificar y autorizar a su personal la realización del programa de restablecimiento térmico mientras se mantengan las condiciones de aplicación expresadas en el ámbito de aplicación.
- El personal afectado: cumplir este procedimiento en el modo de aplicación establecido.
- El Coordinador de SST: prestar asesoramiento técnico a las Direcciones de Área / Jefaturas de Sector-Equipo, Capataces y Encargados y cuando proceda, actualizar este procedimiento en función de la evolución de los conocimientos técnicos respecto de este riesgo.

MODO DE APLICACIÓN

Durante el RESTABLECIMIENTO TÉRMICO y por el tiempo establecido el personal debe:

- Permanecer a la sombra, preferiblemente en áreas con corrientes de aire / climatización, en cabina de vehículo debidamente climatizada o en zonas interiores de edificio que cuenten con ventilación natural o forzada y/o climatización.
- Periódicamente, humedecerse la cabeza, rostro y partes del cuerpo expuestas al sol, a fin de reducir la temperatura corporal.
- Hidratarse; esto debe extenderse a lo largo de toda la jornada laboral.

PROGRAMA DE RESTABLECIMIENTOS TÉRMICOS

TURNOS MAÑANA (06:00h a 13:00h) / (07:00h a 14:00h) / (07:30h a 14:30h)			
INICIO	RESTABLECIMIENTO TÉRMICO 1	RESTABLECIMIENTO TÉRMICO 2	RESTABLECIMIENTO TÉRMICO 3
09:00 h	09:50 h a 10:00 h	10:50 h a 11:00 h	11:50 h a 12:00 h
10:00 h	10:40 h a 10:50 h	11:40 h a 11:50 h	-
TURNOS TARDE (14.00h a 21.00h) / (14.30h a 21.30h)			
INICIO	RESTABLECIMIENTO TÉRMICO 1	RESTABLECIMIENTO TÉRMICO 2	RESTABLECIMIENTO TÉRMICO 3
14:00 h	14:50 h a 15:00 h	16:50 h a 17:00 h	17:50 h a 18:00 h
14:30 h	15:30 h a 15:40 h	17:40 h a 17:50 h	18:40 h a 18:50 h
En función de las condiciones termo-higrométrica reinantes, para los turnos de tarde, podrá realizarse un cuarto restablecimiento térmico de 18:50 h a 19:00 h o de 19:40 h a 19:50 h, respectivamente. NOTA. - Los Jefes de Sector/Equipo, Capataces o Encargados de manera coordinada con sus respectivos directores o jefaturas pueden introducir más restablecimientos térmicos o aumentar la frecuencia de los mismos en función de la severidad de las condiciones termo-higrométricas reinantes.			

¹ <http://www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion/municipios/horas/calvia-id07011>

PREVENCIÓN DEL GOLPE DE CALOR Y DE LOS EFECTOS DE LA INSOLACIÓN

PT.GE.01

Versión: 01

Fecha: 04/08/2017

Página: 5 de 5

PRIMEROS AUXILIOS

Lo que se debe hacer en estos casos, en materia de primeros auxilios es:



- Avisar al Jefe de Sector/Equipo, al Capataz o al Encargado para que dé aviso a los servicios de emergencia en caso necesario.
- Colocar al trabajador a la sombra, en lugar fresco y ventilado.
- Tumbarlo de espaldas y con las piernas elevadas.
- Refrescar a la víctima con agua fresca en todo el cuerpo, mojar la ropa y ventilarlo.
- Si está consciente, darle de beber líquidos (agua o bebida isotónica).
- No administrar antipiréticos (medicamentos que reducen la fiebre).