



Algunas enfermedades crónicas, como las cardíacas, las pulmonares, obesidad, el sedentarismo y los antecedentes de haber padecido un golpe de calor podrían aumentar el riesgo de sufrir un golpe de calor. Según el tiempo que dure la temperatura corporal alta, el golpe de calor puede producir una serie de complicaciones. Entre las complicaciones graves destacan:

- **Daño a órganos vitales.** Sin una respuesta rápida para bajar la temperatura, el golpe de calor puede provocar que el cerebro u otros órganos vitales se hinchen, lo que podría causar un daño permanente.
- **Muerte.** Sin tratamiento rápido y adecuado, el golpe de calor puede ser mortal.

### SINTOMAS:



### RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO ANTE GOLPE DE CALOR

El empleador y los trabajadores deben mantenerse informados de los comunicados o alertas emitidas por el MINSA en virtud al riesgo de presentación de trastornos de la regulación térmica corporal relacionados con las altas temperaturas ambientales en el país.

- El Ministerio de Salud pone a disposición la Línea gratuita 113, que brinda atención las 24 horas del día, los 365 días del año, a nivel nacional, y puede ser contactada desde cualquier número fijo o celular.
- Todo Lugar de Trabajo en las que las condiciones de trabajo se ven afectadas por las condiciones climáticas externas, debe contemplar e incluir los planes de acción ante los posibles impactos de la exposición al estrés térmico por calor y sus efectos en la salud, de la amplitud de su impacto ya que las altas temperaturas reducen la capacidad de trabajar, dificultan el desarrollo de las tareas, crean malestar, reducen la atención, etc), lo que incrementa mayor riesgo de daños a la salud en el trabajo.

Se recomienda a los empleadores y a los Servicios de Seguridad y Salud en el Trabajo:

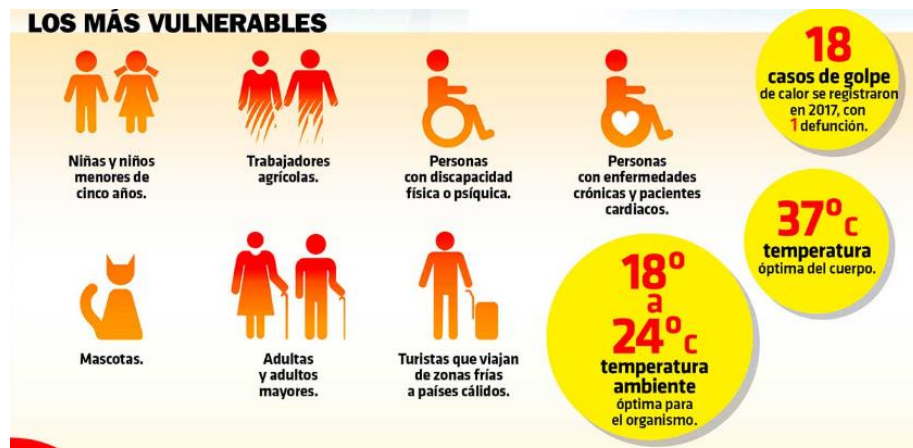
1. Realizar capacitaciones permanentes a los trabajadores que incluya la identificación de peligros, así como signos y síntomas de golpe de calor y las medidas de prevención y protección.
2. Brindar equipos de protección personal a los trabajadores con características aislantes que dificulten o impidan la transpiración y que aumenten la pérdida de calor corporal.
3. Disponer usar vestimenta holgada y liviana, de preferencia de algodón y color claro, no muy ceñida al cuerpo.
4. Disponer el consumo de frutas y verduras frescas, evitar la ingesta de bebidas azucaradas, alcohol, cafeína y comidas abundantes.
5. Promover beber mucho líquido para mantener la temperatura corporal normal.
6. Mantener todos los ambientes de los lugares de trabajos frescos y ventilados.
7. Protección contra las quemaduras por el sol, sobre todo en aquellos trabajadores expuestos al aire libre, con sombreros de ala ancha y gafas de sol con protección UV 400, y utilizar protector solar mayor de 30 SPF, al menos



30 minutos antes de exponerse al sol, con aplicación cada dos horas, o con más frecuencia si la actividad física y sudoración es mayor (indicada por el medico ocupacional).

8. Evaluar rápidamente al trabajador con sospecha de golpe de calor, con el fin de diagnosticarlo precozmente y, además, brindar un tratamiento temprano y efectivo para minimizar las complicaciones. Dicha valoración debe incluir, además de la medición de la temperatura, la evaluación de la vía aérea, la respiración, circulación y estado neurológico. Los pilares del tratamiento son el enfriamiento rápido y medidas de soporte vital multiorgánico.

9. Si se identifica algún trabajador que este experimentando un golpe de calor, colocarlo en un lugar fresco y oscuro, retirarle la ropa innecesaria y aplicar compresas de agua fría para ayudar a reducir su temperatura corporal y trasladarlo a un establecimiento de salud más cercano.



Para mayor información comunicarse:



Jr. Pevas N° 551, Distrito de Iquitos, Provincia Maynas.



[seguridadysalud@unapiquitos.edu.pe](mailto:seguridadysalud@unapiquitos.edu.pe)

[nelson.lozano@unapiquitos.edu.pe](mailto:nelson.lozano@unapiquitos.edu.pe)

[marieta.jipa@unapiquitos.edu.pe](mailto:marieta.jipa@unapiquitos.edu.pe)

## BOLETIN INFORMATIVO SSO # 01:

### “RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD PARA GOLPES DE CALOR”

El golpe de calor es el más grave de los efectos nocivos que ocasiona las altas temperaturas ambientales. Se define como la temperatura corporal por encima de los 39°C asociado a la alteración del sistema nervioso central en forma de estupor o coma debido al incremento de la temperatura en el ambiente. Entre los principales síntomas se presenta mareo, sudoración, enrojecimiento, sequedad de la piel, fiebre entre 39 a 41°C, aceleración del ritmo cardíaco con latido del corazón débil, dolor de cabeza y convulsiones. El golpe de calor tiene una baja prevalencia, sin embargo, presenta una alta mortalidad en el mundo, entre 10 al 50%. Cerca del 7 al 20% de los casos que sobreviven quedan con algún daño neurológico persistente. La incidencia de casos de golpe de calor ha ido incrementando progresivamente en los últimos años, como consecuencia de las crecientes olas de calor por el cambio climático debido al calentamiento global

