



Sección Sindical de la U.C.M.

C/ Donoso Cortés, 63, 2º. 28015-Madrid. Tel. 913946412 / 6387

Email: ccoo@ucm.es Blog: <http://ccoo-ucm.blogspot.com.es/>

CCOO INVIERTE EN VIDA: 52 SEMANAS CUIDANDO DE TÍ.

EXPOSICIÓN AL CALOR

El efecto más grave de la exposición a calor es el «golpe de calor», que se caracteriza por una elevación incontrolada de la temperatura corporal, pudiendo causar lesiones en los tejidos.

En este sentido, es importante que los trabajadores sepan reconocer los **primeros síntomas que el calor provoca en nuestro cuerpo** para evitar males mayores.

Los 8 síntomas del golpe de calor más habituales:

- **Cansancio**
- **Dolor de cabeza**
- **Mareo**
- **Náuseas y vómitos**
- **Inestabilidad**
- **Enrojecimiento**
- **Sequedad de la piel**
- **Calambres**

Si aparece alguno de esos síntomas, es esencial bajar la temperatura de nuestro cuerpo. ¿Cómo? **Situarnos a la sombra, mojar nuestro cuerpo y beber agua**, pero lo veremos con más detalle en las medidas de primeros auxilios que se han de aplicar ante un golpe de calor.

El [RD 486/1997](#) establece las disposiciones mínimas de seguridad y salud que deben cumplir los lugares de trabajo. En lugares donde se realicen trabajos sedentarios propios de oficinas o similares estará comprendida entre 17 y 27° C.

Desde CCOO exigimos, la planificación de la actividad preventiva para evitar los riesgos laborales previamente evaluados, derivados de las temperaturas extremas de frío y calor con arreglo a la Ley de prevención de riesgos laborales y la normativa que la desarrolla, así como la elaboración de protocolos de actuación que eviten tales riesgos para la salud de las trabajadoras y trabajadoras y del alumnado.



Sección Sindical de la U.C.M.

C/ Donoso Cortés, 63, 2º. 28015-Madrid. Tel. 913946412 / 6387

Email: ccoo@ucm.es Blog: <http://ccoo-ucm.blogspot.com.es/>

Si quieres saber mas...

<http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/CARTELES%20Y%20FOLLETOS/CARTELES/Que%20el%20calor%20no%20te%20queme.pdf>

[GOLPE CALOR. INSHT](#)

[ESTRES TÉRMICO. INSHT](#)

CCOO-UCM
Salud Laboral