

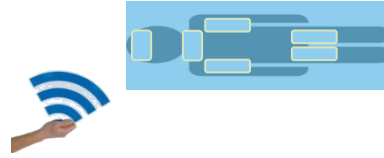
TRATAMIENTO

Tumba a la persona en un lugar fresco y aireado

Retírale las prendas innecesarias y mantén libres las vías respiratorias

Aplica paños o compresas de agua fría en cuello, ingles, axilas y cabeza

Ofrécele agua y abanícalo



PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2015



MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº 11
www.maz.es @mutuamaz /mutua-maz /mutuamaz



*Recuerda...
La prevención es tu mejor protección*



LOGO

EFECTOS DEL CALOR EN EL TRABAJO El golpe de calor



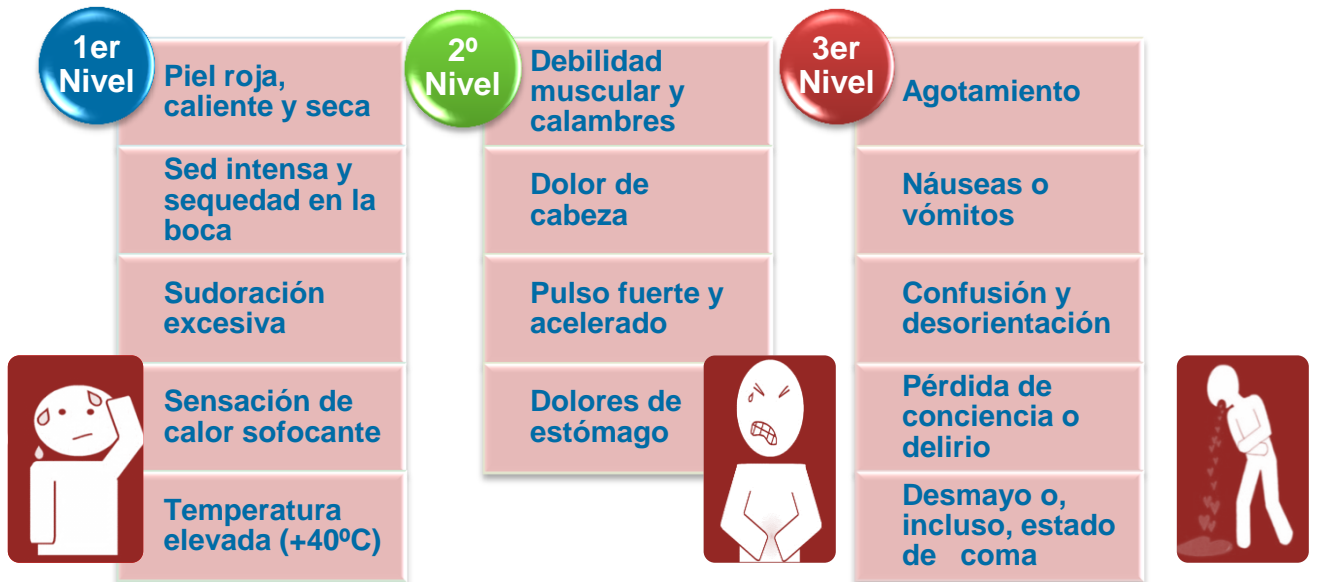
Área de Actividades Preventivas



Nuestro organismo tiene la capacidad de mantener la temperatura alrededor de los 36 grados centígrados. Si nos exponemos a altas temperaturas, o bajo el sol durante un tiempo prolongado, y no tomamos las medidas oportunas, nuestro cuerpo puede perder esta capacidad. A partir de ese momento, la situación puede llegar a ser muy grave, invalidante, o hasta, en algunos casos, puede llevar a la muerte de la persona afectada. Por ello, es importante saber prevenirlo, detectar los síntomas, y actuar de manera eficiente.

El **golpe de calor** es un incremento de la temperatura corporal generado como consecuencia de una exposición prolongada al sol, a altas temperaturas o por la realización de un esfuerzo físico

SINTOMAS GOLPE DE CALOR



PREVENCIÓN

Evita comidas copiosas, come ligero y con poca grasa, y bebe periódicamente agua



Utiliza ropa cómoda



No esperes a tener sed para beber agua



Añade electrolitos al agua para reponer sales minerales

