



## El verano ya está aquí...

### Medidas de prevención del riesgo por estrés térmico por calor y la exposición a radiaciones solares.

En estas fechas en Madrid nos podemos encontrar con elevadas temperaturas, lo que puede producir problemas de salud ya que no es extraño que tengamos que atender a pleno sol o meternos en espacios confinados sin apenas movimiento de aire. Además, la exposición a la radiación solar puede producir desde quemaduras solares a cáncer de piel, pasando por la insolación o conjuntivitis. Cuando la capacidad del organismo para mantener la temperatura interna (37° C) se ve superada, el calor se acumula en el interior del cuerpo, pudiendo producir daños irreversibles. Si la situación persiste

podemos pasar del agotamiento al golpe de calor, llegando a peligrar nuestra vida.



#### Síntomas de alarma:

Tenemos que estar alerta a los síntomas que se producen, de modo que si durante la guardia o tras su finalización, notas **agotamiento físico, calambres, torpeza física o mental, piel enrojecida y dolorosa, o sudoración excesiva fuera de lugares calurosos**, has acumulado mucho calor. Informa al resto del equipo y al Charly por si precisaras asistencia médica. Proponemos las siguientes medidas (*ver tabla de la derecha*) para evitar las consecuencias de trabajar a temperaturas muy elevadas.

#### Bibliografía y sitios Web.

Para obtener mayor información sobre este asunto:  
 - [www.insht.es](http://www.insht.es)- [www.madrid.es](http://www.madrid.es)  
 - [www.aemet.es](http://www.aemet.es)- [www.madrid.org](http://www.madrid.org)  
 - NTP 922 Estrés térmico y sobrecarga. Fuente: INSHT.  
 - NTP 322: Valoración del riesgo de estrés térmico: índice WBGT. Fuente: INSHT.  
 - VV.AA.: "Índice UV solar mundial : guía práctica". Recomendación conjunta de: Organización Mundial de la Salud, Organización Meteorológica Mundial, Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente, Comisión Internacional de Protección contra la Radiación no Ionizante. OMS 200.



### Medidas preventivas durante el servicio en días y horas de más calor

#### Al inicio del servicio

- Acudir al trabajo habiendo descansado suficientemente, alimentado e hidratado. Las comidas no deben ser copiosas.
- Seleccionar las prendas del uniforme menos calurosas. Las prendas han de quedar holgadas.
- Utilizar gafas de sol y cremas de protección solar.

#### Durante las tareas asistenciales

- En la medida de lo posible colocar el vehículo a la sombra. Asistir en su interior con la climatización conectada. Atender al paciente a la sombra siempre que pueda ser movilizado.
- Si no se puede desplazar al paciente y se prevé una asistencia prolongada, informar al Charly por si hay que adoptar medidas como relevos con equipos de refresco o solicitar ayuda a los equipos de Procedimientos Especiales para que nos protejan del sol colocando toldos.
- Si es posible durante este periodo de tiempo, intentar hidratarse con agua o bebidas isotónicas.

#### Después de la asistencia y durante el descanso

- Tiempos de recuperación adecuada.
- Hidratarse. No tomar bebidas dulces ni alcohol.
- Ingerir alimentos de fácil digestión y en pequeñas cantidades.
- Aplicarse varias veces al día la crema de protección solar en las zonas expuestas.
- Permanecer a la sombra o en la base asignada, no realizando esfuerzos físicos innecesarios.
- Refrescarse cara y manos.
- Lavarse y cambiarse de ropa las veces que sea necesario.

#### Al finalizar el servicio

- Ducharse y depositar la ropa sucia en los contenedores.
- Comunicar las incidencias que se hubieran producido durante la guardia y no se hubieran comunicado anteriormente.