



Sindicato Unido de Trabajadores

COMUNICADO Nº 6

17 de junio de 2025

PREVENCIÓN ANTE OLAS DE CALOR

Desde el Sindicato Unido de Trabajadores queremos recordarles algunos consejos para evitar los golpes de calor y las quemaduras cutáneas que pueda producir una excesiva exposición al sol.

Síntomas más habituales para detectar un golpe de calor:

- Alteración del estado mental, confusión, agitación, irritabilidad, desorientación o delirio.
- Alteración del comportamiento, como habla arrastrada o tambaleo.
- Alteración en el sudor que puede producir sequedad en la piel.
- Convulsiones, coma.
- Debilidad o calambres musculares.
- Dolor de cabeza.
- Mareos o aturdimiento.
- Náuseas y/o vómitos.
- Piel enrojecida.
- Respiración y pulsaciones rápidas.

Causas más habituales del golpe de calor:

- Actividad física intensa o extenuante.
- Altas temperaturas: exposición prolongada al calor.
- Condiciones médicas adversas, como enfermedades cardíacas o pulmonares.
- Tomar medicamentos que provocan deshidratación.
- Exceso de ropa o ropa inadecuada.
- Falta de ventilación adecuada.
- No beber una cantidad adecuada de agua o estar deshidratado.

Y, por último, unos consejos para prevenirlo:

- Tenga cuidado con las altas temperaturas si padece alguna enfermedad cardíaca o pulmonar.
- Beba mucho líquido, **evitando las bebidas alcohólicas.**
- Permanezca en el interior en las horas más calurosas del día.
- Protéjase de las quemaduras solares con cremas adecuadas.
- Realice descansos periódicos en largas jornadas laborales.
- Use ropa holgada y liviana.
- Cúbrase la cabeza si permanece al sol.
- Organice el trabajo suyo y de su equipo para que, en la medida de lo posible, el trabajo a la intemperie sea en las horas más frescas del día, reservando los trabajos de interior a las horas más cálidas.



@SINDUTRA



SINDUTRA



@SINDUTRA



SUT@SINDUTRA.ES



<https://sindutra.es>