

# CÓMO PREVENIR LOS GOLPES DE CALOR EN EL COMERCIO LOCAL



El calor también es un riesgo laboral en tiendas,  
almacenes, escaparates y repartos.

Conoce los riesgos más frecuentes y cómo prevenirlos en tu comercio local.

Más información sobre el proyecto en [www.segurmaniazurekin.eus](http://www.segurmaniazurekin.eus)

# TRASTORNOS POR CALOR MÁS FRECUENTES



## INSOLACIÓN

Exposición continuada y excesiva al sol, sobre todo sin proteger la cabeza.

**Síntomas:** náuseas, vómitos, dolor de cabeza, somnolencia y calor en la piel.



## SÍNCOPE

Puede aparecer al estar mucho tiempo de pie e inmóvil en un lugar caluroso.

**Síntomas:** desvanecimiento, debilidad, visión borrosa, mareos y pulso débil.

Reconocer los síntomas a tiempo  
ayuda a prevenir consecuencias graves.

Más información sobre el proyecto en [www.segurmaniazurekin.eus](http://www.segurmaniazurekin.eus)

# TRASTORNOS POR CALOR MÁS GRAVES

## AGOTAMIENTO POR CALOR



Se produce por trabajo continuado, sin descansos y sin reponer el agua y las sales perdidas.

**Síntomas:** fatiga extrema, piel pálida, fría y húmeda, respiración y pulso acelerados, dolor de cabeza, náuseas, mareos y confusión.



## GOLPE DE CALOR



Es el menos frecuente, pero el más grave. Es una urgencia médica.

**Síntomas:** piel seca, enrojecida y caliente, temperatura de más de 40 °C, confusión, pulso rápido, convulsiones y coma.



## El golpe de calor requiere atención hospitalaria inmediata.

Conoce los riesgos más frecuentes y cómo prevenirlos en tu comercio local.

Más información sobre el proyecto en [www.segurmaniazurekin.eus](http://www.segurmaniazurekin.eus)

# MEDIDAS DE PREVENCIÓN



Evita la exposición directa al sol en las horas centrales.



Haz las tareas de mayor esfuerzo a primera hora.



Aprovecha las zonas de sombra y realiza descansos.



Mantén una buena alimentación e hidratación.



Bebe agua con frecuencia y evita alcohol y caféina.



Usa ropa ligera, protege la cabeza y crema solar.



## Prevenir es la mejor forma de proteger la salud en el comercio local.

Más información sobre el proyecto en [www.segurmaniazurekin.eus](http://www.segurmaniazurekin.eus)

## CÓMO ACTUAR ANTE UN TRASTORNO POR CALOR



- 1 Lleva a la persona a una zona fresca y con sombra.
- 2 Colócala semisentada, con la cabeza levantada.
- 3 Dale agua fresca en pequeños sorbos.
- 4 Baja su temperatura con abanico, ventilador o paños fríos en frente, nuca y muñecas.
- 5 Cuando mejore, acompáñala a un servicio médico de urgencias.
- 6 Si no se recupera o pierde el conocimiento, tumbala con las piernas flexionadas y llama inmediatamente a urgencias.

Actuar con rapidez puede evitar complicaciones graves.

Conoce los riesgos más frecuentes y cómo prevenirlos en tu comercio local.

Más información sobre el proyecto en [www.segurmaniazurekin.eus](http://www.segurmaniazurekin.eus)

**SEGURMANIA**  
ZUREKIN



Guarda este post, compártelo con otros negocios y promueve una cultura de seguridad preventiva.

Más información sobre el proyecto en [www.segurmaniazurekin.eus](http://www.segurmaniazurekin.eus)