

La insolación y el golpe de calor

La insolación o golpe de calor es una de las situaciones con más probabilidades de ocurrir en un trabajo en espacio abierto y bajo el sol, e inclusive en este verano, por lo que es importante conocer más sobre este tema en esta [charla de seguridad](#).



¿Qué es el golpe de calor o insolación?

Es una situación ocasionada por el **exceso de calor** en el cuerpo. Se presenta con una elevación de la temperatura ($+40^{\circ}\text{C}$), sequedad de garganta, sed y sudoración excesiva.



¿Por qué se da el golpe de calor?

El golpe de calor se puede dar principalmente por:

- La **exposición excesiva** al sol.
- Realizar actividades en espacios con poca ventilación y **extremadamente calurosos** (por ejm: fundiciones, etc.)

En ambos casos, el cuerpo humano pierde líquidos y sales minerales importantes para su funcionamiento.

¿Qué hacer ante la presencia de un caso de golpe de calor?

Un golpe de calor puede traer graves consecuencias para quién lo padece si es que no se toman las acciones inmediatas, por ello ante la presencia de un caso de golpe de calor se debe:

- **Trasladar al trabajador afectado** a una zona fresca y con sombra.

- **Enfriar el cuerpo del trabajador**, reducir un poco el exceso de ropa que lleva puesta y darle aire (con un ventilador o abanico).
- Colocarle toallas húmedas o compresas de agua fría en la frente, cuello, nuca, axilas, e ingle.
- **Rehidratar al trabajador**, suministrar agua para su rehidratación en pequeños sorbos.
- Una vez recuperado, **trasladar al centro médico** más cercano para su evaluación.



Recomendaciones de seguridad

Para evitar que un trabajador sufra del golpe de calor se debe:

- Realizar pausas breves entre tareas siempre que se esté trabajando expuesto al sol o temperaturas altas.
- Evitar la exposición innecesaria a un ambiente caluroso si es que no se requiere nuestra presencia.
- Rehidratarse periódicamente tomando agua fresca.
- En lo posible usar ropa holgada y cómoda, si por la actividad a realizar se requiere usar ropa pesada, se debe tomar medidas complementarias.
- Reportar o informar al supervisor de grupo en caso uno se sienta mal de salud.

Conclusiones finales

El golpe de calor puede presentarse en diversas situaciones de nuestro trabajo, si es que no es tratado oportunamente puede terminar en un shock y posterior fallecimiento del trabajador. La oportuna actuación es importante para lograr estabilizar y controlar los primeros síntomas que tenga el trabajador.

