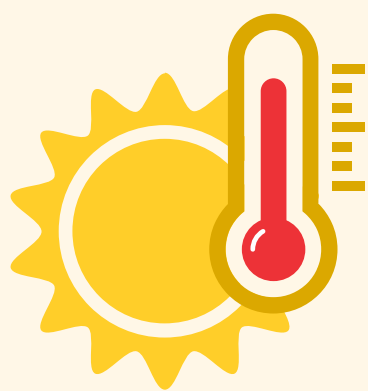




ANTE EL CALOR PROTÉGETE

La exposición al sol junto al calor excesivo puede causar diversos efectos sobre la salud de diferente gravedad, tales como erupción en la piel, edema en las extremidades, quemaduras solares, manchas en la piel, lesiones oculares, cáncer de piel, calambres musculares, deshidratación o agotamiento por calor, entre otros.



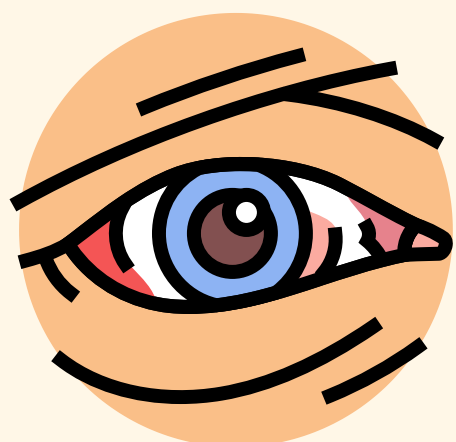
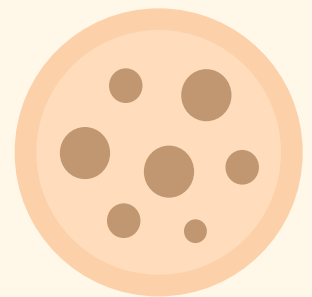
QUEMADURAS SOLARES:

Son una reacción aguda y visible que consiste en la inflamación de la piel por exposición excesiva a los rayos UVB. En general, suele aparecer a las pocas horas de habernos expuesto al sol un período prolongado de tiempo.

MANCHAS EN LA PIEL:

Las manchas cutáneas que aparecen sobre todo en la cara, escote y manos son el reflejo de muchas horas de exposición al sol.

Se producen principalmente en el rostro como mecanismo de defensa del organismo que actúa aumentando la producción de melanina para defender a las células de situaciones que pueden resultarles dañinas.



LESIONES OCULARES:

La exposición excesiva a los rayos UV del sol se relaciona con diversos problemas visuales.

Éstos pueden ser desde visión borrosa, irritación y enrojecimiento de ojos, desgarro, pérdida temporal de la visión y, en algunos casos, hasta la ceguera.

CÁNCER DE PIEL:

La radiación UV es un factor de riesgo para el desarrollo de diferentes tipos de cáncer de piel, como el carcinoma de células escamosas y el melanoma.



DESHIDRATACIÓN:

Pérdida de agua y sales minerales del organismo sin que se repongan.

Síntomas:

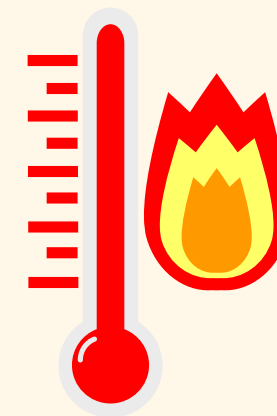
- Ojos hinchados, boca seca, aumento de frecuencia cardíaca, color de orina oscuro.
- Nieve visual, tensión arterial baja, hormigueo en extremidades.
- Vértigo, mareo, desvanecimiento.

INSOLACIÓN:

Elevación de la temperatura corporal por exposición directa al sol.

Síntomas:

- Cara congestionada, dolor de cabeza.
- Agotamiento, sed, calambres.
- Respiración acelerada, pulso fuerte, sudoración abundante.
- Mareos, náuseas, vómitos.



Uno de los efectos más graves de la exposición a situaciones de calor excesivo es el **golpe de calor**.

¿QUÉ ES EL GOLPE DE CALOR?

Incremento súbito de la temperatura corporal por exposición prolongada a altas temperaturas ambientales.

SIGNOS DE ALARMA

- Enrojecimiento y sequedad en la piel.
- Sudoración excesiva y posterior falta de sudor.
- Mareos. Confusión.
- Falta de aire o problemas para respirar.
- Pulso rápido.
- Náuseas.
- Fiebre con temperatura de más de 39.4°C
- Dolor de cabeza y convulsiones.
- Pérdida de conocimiento.



COMO ACTUAR ANTE UN GOLPE DE CALOR:



Llevar a la persona afectada a un lugar a la sombra y fresco, y colocarla en posición semisentada, con la cabeza levantada.



Reducir su temperatura corporal quitándole algo de ropa, mojándole el cuello, nuca y frente con paños fríos.



Si está inconsciente, tumbarle con las piernas flexionadas y avisar inmediatamente a urgencias.



Si está consciente, hacerle beber pequeños sorbos de agua fresca. Una vez recuperado acompañarlo a un centro médico para una revisión exhaustiva.

MEDIDAS QUE DEBEN ADOPTARSE ANTE LAS ELEVADAS TEMPERATURAS:

- Evita, en lo posible, las horas de más calor y procura trabajar a la sombra.
- Evita las comidas copiosas y las bebidas alcohólicas.
- Hidrátate constantemente.
- Haz más pausas de lo habitual y en lugares frescos.
- Procura vestir con ropa amplia, de tejido ligero y colores claros.
- Protege la cabeza con gorra o sombrero.
- Utiliza gafas de sol.
- No olvides echar crema de protección solar.
- Evita el trabajo individual, favoreciendo el trabajo en equipo para facilitar la supervisión mutua de los trabajadores.
- Ante los primeros síntomas de alarma, no pongas en riesgo tu salud y avisa al servicio médico.

