

CONSEJOS DE SEGURIDAD

EXPOSICIÓN A TEMPERATURAS AMBIENTALES EXTREMAS

UNED



1. Calor

- a. Deshidratación.
- b. Golpe de calor.
- c. Insolación.
- d. Trastornos cutáneos y cardíacos.

2. Frío

- a. Hipotermia.
- b. Falta de sensibilidad en extremidades, lo que puede provocar todo tipo de accidentes.

3. Calor

- a. En verano, organiza las tareas de forma que las que requieran mayor esfuerzo o exposición directa al sol, se efectúen en las horas de menor insolación.
- b. Utiliza ropa adecuada y protégete la cabeza con gorras o sombreros.
- c. Prevé lugares adecuados para los descansos: sombras, casetas, etc.
- d. Bebe abundancia de líquidos.

4. Frío

- a. Disponer de instalaciones de reposo cómodas y calientes.
- b. Ingiera alimentos o bebidas calientes, no es recomendable tomar bebidas alcohólicas, ya que producen una vasodilatación periférica inicial que aumenta la pérdida de calor.
- c. Utiliza ropa de protección aislante adecuada a la temperatura existente.
- d. Ante una hipotermia, calienta a la persona con mantas, baños de agua caliente (de 35 a 37º C). No apliques nunca calor directo como el procedente de lumbres, estufas o braseros.

