

# POR UN EMPLEO AGRARIO DE CALIDAD

## CLAVES PARA EVITAR EL GOLPE DE CALOR DURANTE EL TRABAJO EN EL CAMPO

CAMPAÑA ESTATAL DE PROMOCIÓN DE LA IGUALDAD DE TRATO Y NO DISCRIMINACIÓN EN EL ÁMBITO LABORAL DEL SECTOR AGRARIO



Cofinanciado por la Unión Europea



[www.coag.org/unempleoagrariodecalidad](http://www.coag.org/unempleoagrariodecalidad)



La agricultura y ganadería son uno de los sectores más vulnerables ante el calor. Las altas temperaturas pueden constituir un riesgo para la salud de trabajadores y trabajadoras, especialmente entre algunos grupos de riesgo.

**A mayor edad y sobrepeso, mayor riesgo.**



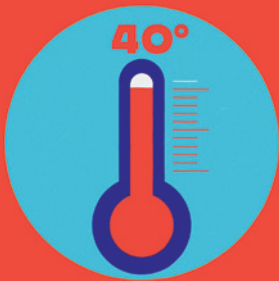
Los agricultores y agricultoras de COAG te contamos en qué consiste el golpe de calor y cómo evitarlo.

El exceso de calor en el cuerpo puede manifestarse de distintas formas, la más grave es el golpe de calor, que puede resultar incluso mortal.



**¿QUÉ ES Y CUALES SON  
LOS SÍNTOMAS DE  
UN GOLPE DE CALOR?**

Conocer sus síntomas, saber cómo actuar si se produce y adoptar medidas preventivas es fundamental para evitar poner en riesgo nuestra salud y la de los trabajadores.



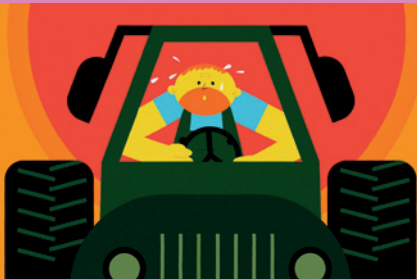
El golpe de calor se produce cuando la temperatura del cuerpo aumenta rápidamente y no puedes bajarla.

Puede poner en riesgo la vida si provoca daños en el cerebro y otros órganos vitales.

LA PRIMERA MEDIDA DE PREVENCIÓN ES DETECTAR LO ANTES POSIBLE EL GOLPE DE CALOR.

## DEBES CONOCER LOS SÍNTOMAS

**NAÚSEAS Y VÓMITOS**  
**CONVULSIONES**  
**TAQUICARDIA**  
**DOLORES DE CABEZA**  
**TEMPERATURA > 40°C**  
**RESPIRACIÓN RÁPIDA**  
**PÉRDIDA DE CONSCIENCIA**  
**PUPILAS DILATADAS**



Temperatura interna superior a 40,6° C  
Taquicardia.  
Respiración rápida.  
Cefalea.  
Naúseas y vómitos.

Piel seca y caliente. Ausencia de sudoración.



Confusión y convulsiones.  
Pérdida de consciencia.  
Pupilas dilatadas.

## ¿QUÉ HACER ANTE UN GOLPE DE CALOR?



Ante cualquiera de estos síntomas, lo primero que hay que hacer es suspender la exposición de la persona al calor, y llamar al número de emergencias 112.



Colocar a la persona en un lugar fresco y aireado.



Quitarle las prendas innecesarias y abanicarla para disminuir su temperatura corporal.



Refrescarle la piel aplicando compresas frías en la cabeza y empapar con agua fresca el resto del cuerpo.



Si la persona accidentada está inconsciente, hay que colocarla en posición lateral de seguridad. No intentar controlar las convulsiones, en caso de que las tenga. Y siempre colocar algo blando debajo de su cabeza para protegerla.

# MEDIDAS PREVENTIVAS

Para evitar exposiciones laborales peligrosas para la salud, debemos poner en práctica algunas medidas preventivas, antes de comenzar a trabajar y también durante la actividad laboral.

## ANTES DE EMPEZAR EL TRABAJO



Consulta las condiciones meteorológicas.



Viste con ropa amplia, de tejido ligero y colores claros. Protege la cabeza con gorra o sombrero.



Habilitar zonas de sombra para el descanso.



Favorece el trabajo en equipo para facilitar la supervisión mutua entre trabajadores/as.

## DURANTE EL TRABAJO



Beber agua fresca con frecuencia.

Aumenta la frecuencia de pausas breves.



Planifica las tareas más pesadas para las horas de menos calor.



Practica la rotación de tareas para limitar la exposición fija al sol.

EL TRABAJADOR/A NECESITA UN PERIODO DE 7 A 15 DÍAS PARA ACLIMATARSE AL CALOR.

Durante esos días conviene tomar 1 gramo de sal por cada litro de agua.





ES OBLIGACIÓN DEL EMPLEADOR/A INFORMAR A TRABAJADORAS Y TRABAJADORES DE LOS RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS RELACIONADAS CON EL EXCESO DE CALOR.



## UN EMPLEO AGRARIO DE CALIDAD



**Prevenir  
los golpes de calor**



**Evitar  
el stress por frío**



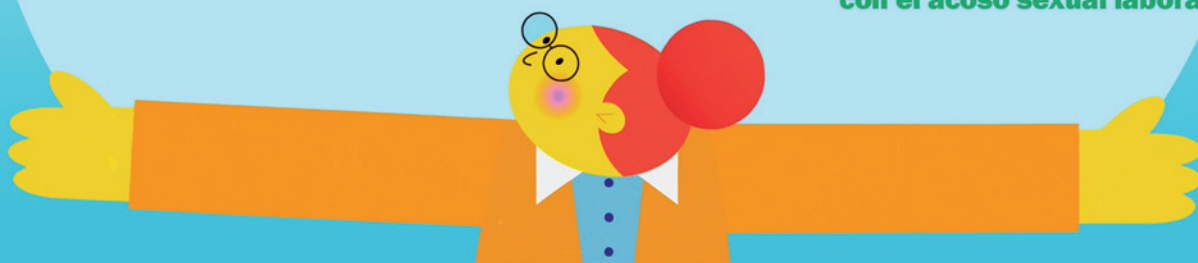
**Informar de los riesgos  
laborales según tareas**



**Tolerancia 0  
con el trabajo irregular**



**Tolerancia 0  
con el acoso sexual laboral**



**CAMPAÑA ESTATAL DE PROMOCIÓN DE LA IGUALDAD DE TRATO Y NO DISCRIMINACIÓN EN EL ÁMBITO LABORAL DEL SECTOR AGRARIO**

AMPLÍA LA INFORMACIÓN DE LA CAMPAÑA EN:  
[www.coag.org/unempleoagrariodecalidad](http://www.coag.org/unempleoagrariodecalidad)

