¿Cómo prevenir los golpes de calor en el sector?

La Coordinadora de Organizaciones de Agricultores y Ganaderos (COAG) **ha puesto en marcha una campaña divulgativa para evitar los golpes de calor durante el desempeño de las tareas agrícolas, caso de la recogida de la frutas de verano que durante estas semanas se desarrolla de forma generalizada en las principales zonas productoras.**

"El exceso de calor en el cuerpo y los golpes de calor se pueden manifestarse de distintas formas, la más grave es el golpe de calor, que puede resultar incluso mortal. Conocer sus síntomas, saber cómo actuar si se produce y adoptar medidas preventivas es fundamental para evitar poner en riesgo nuestra salud y la nuestros trabajadores" ha subrayado el responsable del Área de Riesgos Laborales de COAG, Andrés Góngora.

Como materiales de campaña con los distintos mensajes preventivos, se han elaborado folletos y carteles informativos, que se distribuirán en las principales regiones productoras, y un video divulgativo que recoge de forma muy visual las cuestiones que hay que tener en cuenta para evitar y tratar un posible golpe de calor.

Qué son los golpes de calor y cuáles son sus síntomas

El golpe de calor se produce cuando la temperatura del cuerpo aumenta rápidamente, y alcanza e incluso supera los 40ºC, lo que puede poner en riesgo la vida de una persona al provocar daños en el cerebro y otros órganos vitales.

Para detectarlo, es imprescindible conocer sus síntomas: temperatura corporal por encima de los

40 grados, taquicardia, respiración rápida, dolores de cabeza y náuseas y vómitos son algunas de las señales de alarma más evidentes. Existen otros síntomas cutáneos, como la ausencia de sudoración y la piel seca y caliente.

Si la persona presenta confusión y convulsiones, pierde la consciencia o tiene las pupilas dilatadas, también podría estar sufriendo un golpe de calor.

Qué hacer ante un golpe de calor durante el trabajo en el campo

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.

Debemos colocar a la persona en un lugar fresco y aireado, quitarle las prendas innecesarias y abanicarla para disminuir su temperatura corporal. También refrescarle la piel aplicando compresas frías en la cabeza y empapar con agua fresca el resto del cuerpo.

Si la persona está inconsciente, hay que colocarla en posición lateral de seguridad. No intentar controlar las convulsiones del accidentado, en caso de que las tenga. Y siempre disponer algo blando debajo de la cabeza de la persona accidentada 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; consulta las condiciones meteorológicas, utiliza ropa amplia, ligera y de colores claros, protege la cabeza, habilita zonas de sombra para descansar, favorece el trabajo en equipo para facilitar la supervisión mutua.

Durante el trabajo: bebe 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.

Además, desde COAG se recuerda que si eres empleador/a, no debes olvidar que es tu obligación es informar de los riesgos y medidas preventivas relacionadas con el exceso de calor. “*Proteger el bienestar, la salud y la seguridad de los trabajadores y trabajadoras debe ser siempre una prioridad en el sector agrario”*, ha subrayado Góngora, al tiempo que ha subrayado que en los meses de más calor se adelanta el inicio de las jornada laboral (5-6 de la mañana) para finalizarlas antes de las horas de mayor temperatura y exposición solar (a partir de las 13:00h).