



# HAZ SOMBRA AL "RIESGO SOLAR"

Durante el verano más de 1.000.000 de trabajadores de la construcción, en nuestro país, se exponen a sufrir los efectos de un  
**GOLPE DE CALOR**

## + CONSEJOS

- Evita, en lo posible, la exposición directa al sol.
- Durante las pausas, descansa en lugares frescos o en sombra.
- Bebe agua fría y bebidas ricas en sales minerales y azúcares con frecuencia.
- Utiliza ropa con tejidos ligeros y transpirables.
- Evita las comidas calientes y pesadas, así como las bebidas alcohólicas o con cafeína.

## + SÍNTOMAS

- Temperatura interna superior a 40°.
- Piel seca, enrojecida y muy caliente.
- No sudoración, fatiga y ausencia de producción de orina.
- Vómitos, convulsiones, dolor de cabeza y calambres musculares.
- Debilidad, vértigo y desmayo.
- Aumento del ritmo cardíaco y respiratorio.

## + PRIMEROS AUXILIOS

- Situar a la persona afectada en un lugar fresco y aireado.
- Colocar pañuelos impregnados de agua fría en la cabeza.
- Si no está inconsciente, darle de beber agua.
- Favorecer que la piel se refresque aireando al afectado.
- No controlar las convulsiones para evitar lesiones.
- Evacuar al afectado al hospital.

En verano no olvides utilizar crema protectora y cubrir tu cuerpo con ropa ligera y transpirable.