

REDACCIÓN

Martes, 06 de Julio de 2010 22:33 - Actualizado Martes, 06 de Julio de 2010 22:47

---



**Hoy la provincia ha sobrepasado los 43 grados centígrados con la alarma naranja activada y especiales alertas para la población de mayor riesgo: personas mayores, niños y trabajadores como los de la construcción.**

Desde la UGT-Jaén se advierte del peligro al que están expuestos los trabajadores al realizar trabajos al aire libre o más aún, a la exposición de los rayos del sol y que en la mayoría de las ocasiones hacemos caso omiso a las consecuencias que nos puede acarrear. También desde el Ayuntamiento de Jaén se ha informado de que ante las previsiones meteorológicas, que anuncian el nivel de alerta naranja por altas temperaturas para los próximos días, se recomienda a la ciudadanía que extreme las precauciones ante estas situaciones y que se extreme el cuidado en sectores de población como mayores o niños.

El Ayuntamiento aconseja seguir las recomendaciones anunciadas por el Ministerio de Sanidad: Beber frecuentemente agua o líquidos sin esperar a tener sed, salvo si hay contraindicación médica. Evitar las bebidas alcohólicas, las muy azucaradas, el café y el té.

Por su parte, desde la UGT se asegura que “aunque nos encontramos en la travesía de una de las mayores crisis que ha soportado nuestra sociedad, pero también es cierto que siguiendo las pautas adecuadas de actuación durante nuestra jornada laboral, podremos prevenir nuestra salud, de estos incidentes que en principio pueden ser personales pero que en ocasiones suponen acarrear un accidente en cadena, que de una forma u otra los costes tanto para la empresa como para el trabajador, suelen ser costosos.

La responsable de Salud Laboral de UGT-Jaén, Rocío Muñoz, advierte que cada año se repiten por estas fechas accidentes con resultado de muerte por estos motivos, por lo que “tenemos que estar alerta ante los síntomas que suelen aparecer ante un golpe de calor, como son: mareo, confusión, sudoración excesiva al inicio con posterior falta de sudoración, enrojecimiento y sequedad en la piel,

REDACCIÓN

Martes, 06 de Julio de 2010 22:33 - Actualizado Martes, 06 de Julio de 2010 22:47

---

fiebre con temperatura por encima de los 39,4º C (llegando incluso hasta los 40 o 41º C) desorientación, comportamiento no adecuado, aceleración del ritmo cardiaco con latido débil, dolor de cabeza, inconsciencia, entre otros síntomas”.

Para evitarlos debemos beber muchos líquidos, evitar ejercicios o trabajos a pleno sol o calor, vestir con ropa ligera y fresca, proteger la cabeza adecuadamente, comer comidas ligeras y nada de alcohol o hacer frecuentes y pequeños descansos en trabajos duros. Por tanto, los golpes de calor es la consecuencia más grave del exceso de calor. Las consecuencias afectan a nuestro organismo produciendo disfuncionalidad a los órganos, como los riñones, pero especialmente al cerebro, de manera que si no se trata rápidamente, nos puede producir graves daños irreversibles.