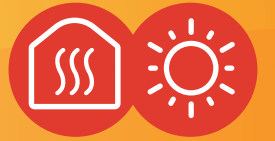


# Estrés por calor



Las enfermedades por calor pueden ser serias y empeorar rápidamente

## PUEDE SER MORTAL

### NO IGNORE LAS SEÑALES Y SÍNTOMAS DE ADVERTENCIA

Síntomas iniciales incluyen **sarpullido causado por el calor, espasmos musculares y sed (deshidratación)**, seguidos de:



- TEMPERATURA CORPORAL ELEVADA
- PIEL CALIENTE Y SECA
- SUDORACIÓN EXCESIVA

- DOLOR DE CABEZA
- NAÚSEAS

- DEBILIDAD
- AGOTAMIENTO

- CAMBIOS EN EL COMPORTAMIENTO

- Enojado
- Irritable
- Confundido
- Dificultad para hablar, etc.

- MAREO
- DESMAYO
- CONVULSIONES

## PROTÉGETE a ti y a OTROS

[ Los empleadores tienen la responsabilidad de proteger a sus trabajadores ]



### ABASTÉCETE

Bebe al menos 1 taza de agua (o bebida deportiva diluida) cada 15 a 20 minutos y come bocadillos saludables frecuentemente



### VISTE LIGERO

Usa ropa holgada, que absorba la humedad, proteja contra los rayos UV y sea ligera en peso/color (especialmente bajo el EPP). Considera ropa con tecnologías de enfriamiento.



### DESCANSA CON FRECUENCIA

Busca la sombra o un lugar con temperatura más fresca (por ejemplo, una sala de descanso/cafetería con aire acondicionado).



### PROTEGER LA CABEZA Y LOS OJOS

Usa un sombrero de ala ancha y gafas para el sol con protección UV.



### MONITOREA EL CALOR

Ajusta tu horario de trabajo según los pronósticos del tiempo y las indicaciones de temperatura.



### TRABAJA EN EQUIPO

Observa los signos de estrés por calor en tus compañeros de trabajo.

**! Padecer estrés por calor repetidamente puede conducir a enfermedad renal, diabetes, síndrome metabólico y obesidad.**

**Informa todas tus inquietudes relacionadas con el estrés por calor a tu Supervisor o al Representante de Seguridad y Salud (HS Rep)**



Obtén más información sobre cómo trabajar en el calor utilizando nuestra Herramienta de Estrés por Calor:



Escanea o haz clic