



# El calor en el trabajo es un riesgo laboral que podemos prevenir entre todos



Informa y forma a los trabajadores sobre los riesgos, efectos, medidas preventivas y primeros auxilios frente a las altas temperaturas.



Reduce el exceso de temperatura en el interior de los lugares de trabajo favoreciendo la ventilación natural o con ventiladores.



Adecúa el horario y la carga de trabajo al calor del sol, programa las tareas de más esfuerzo en las horas de menos calor.



Modifica los procesos de trabajo para eliminar o reducir el esfuerzo físico excesivo.



Establece rotaciones para reducir el tiempo de exposición. Evita que haya puestos permanentes bajo el sol, instala toldos u otros medios eficaces para crear sombra.



Favorece que los trabajadores adapten su propio ritmo de trabajo. Planifica la aclimatación del personal nuevo, que vuelve de vacaciones o de baja.



Proporciona al personal agua fresca abundante y sitios de descanso frescos, cubiertos o a la sombra para que los trabajadores puedan descansar.



**EMPRESARIO**

Protégete del sol con gorras, gafas y cremas solares.



Bebe agua fresca frecuentemente, aunque no tengas sed.



Haz comidas ligeras.



Usa ropa ligera y de colores claros.



Haz pausas y descansa a la sombra.



Dúchate y refréscate al finalizar el trabajo.



**TRABAJADOR**



La exposición al sol junto al calor excesivo puede causar diversos efectos sobre la salud de diferente gravedad, tales como erupción en la piel, edema en las extremidades, quemaduras solares, manchas en la piel, lesiones oculares, cáncer de piel, calambres musculares, deshidratación o agotamiento por calor, entre otros. Uno de los efectos más graves de la exposición a situaciones de calor excesivo es el **golpe de calor**.

Los síntomas principales son: calor, sequedad y piel roja, náuseas y vómitos, pulso rápido, dolor intenso de cabeza, confusión y pérdida de conciencia.

Ante la presencia de estos síntomas contacte rápidamente con el servicio de urgencias.