



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



Deberá informar y formar a los trabajadores sobre los riesgos, efectos, medidas preventivas y primeros auxilios frente a las altas temperaturas.



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



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



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



Deberá establecer rotaciones para reducir el tiempo de exposición. Evitar que haya puestos permanentes bajo el sol, instalar toldos u otros medios eficaces para crear sombra.



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



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



## LA EMPRESA

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.



## PERSONAS TRABAJADORAS

Aunque cualquier persona puede sufrir un problema relacionado con el calor, hay trabajadores especialmente sensibles como las mujeres gestantes, personas de mayor edad o con enfermedades que puedan agravarse con el calor. En estos casos se deberá consultar con su Servicio de Prevención



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.

**ESTOS PROBLEMAS DE SALUD PUEDEN TENER LA CONSIDERACIÓN DE ACCIDENTE DE TRABAJO**