

# ESTRÉS TÉRMICO EN TRABAJOS A LA INTEMPERIE

EL CALOR EXCESIVO PUEDE AFECTAR  
TU SALUD Y TU RENDIMIENTO



**PROTÉGETE DEL CALOR.**  
TU SALUD ES LO MÁS IMPORTANTE

El estrés térmico ocurre cuando el cuerpo no puede enfriarse adecuadamente y la temperatura corporal aumenta.

**PREVENIRLO ESTÁ EN TUS MANOS.**

## SIGNOS DE ALERTA

Presta atención a tu cuerpo y a tus compañeros

-  Dolor de cabeza
-  Mareos o aturdimiento
-  Náuseas
-  Piel enrojecida y caliente
-  Sudoración excesiva o ausencia de sudor
-  Fatiga o debilidad
-  Calambres musculares
-  Confusión o desorientación

## FACTORES DE RIESGO

-  Altas temperaturas y radiación solar
-  Alta humedad
-  Esfuerzo físico intenso
-  Ropa inadecuada
-  Falta de hidratación
-  Jornadas prolongadas sin descansos

## MEDIDAS PREVENTIVAS

-  Hidrátate frecuentemente. Bebe agua antes, durante y después del trabajo.
-  Usa protección solar: sombrero, gafas de sol y crema solar.
-  Usa ropa ligera, transpirable y de colores claros.
-  Realiza pausas frecuentes en zonas de sombra o frescas.
-  Organiza el trabajo para evitar las horas de mayor calor.
-  Cuida a tus compañeros. Si notas síntomas, informa de inmediato.

## HIDRATACIÓN: TU MEJOR ALIADA

Bebe agua con regularidad, aunque no tengas sed. Evita bebidas con alcohol, cafeína o muy azucaradas.



- ✓ Bebe pequeños sorbos de forma continua.
- ✓ Rebebe líquidos y sales minerales si el esfuerzo es intenso.
- ✓ Observa el color de tu orina: debe ser amarillo claro.



## DESCANSOS EN LUGARES FRESCOS

Haz pausas regulares para permitir que tu cuerpo se recupere del calor.



## EN CASO DE EMERGENCIA

Si tú o un compañero presenta síntomas graves de estrés térmico:

-  Traslada a la persona a un lugar fresco.
-  Retira o afloja la ropa innecesaria.
-  Hidrata con agua fresca si está consciente.
-  Solicita ayuda médica de inmediato (112).



**EL ESTRÉS TÉRMICO PUEDE SER GRAVE.**  
LA PREVENCIÓN SALVA VIDAS.



**TRABAJO SEGURO,**  
**TRABAJO EFICIENTE,**  
**TRABAJO RESPONSABLE.**



TU SALUD ES LO MÁS IMPORTANTE.  
**CUIDÉMONOS ENTRE TODOS.**