

OLA DE CALOR 2026

PROTÉGETE. HIDRÁTATE. CUÍDATE.



EL CALOR
EXTREMO
PUEDE SER
MORTAL



Las olas de calor son cada vez más frecuentes e intensas.

El calor extremo puede afectar tu salud, tu seguridad y tu rendimiento.

SÍNTOMAS DE ALERTA



Dolor de cabeza



Mareo o debilidad



Náuseas



Sudoración excesiva o ausencia de sudor



Calambres musculares



Confusión o desorientación



Piel enrojecida y caliente

ANTE ESTOS SÍNTOMAS: DETENTE, HIDRÁTATE, BUSCA SOMBRA Y AVISA A TU RESPONSABLE. SI EMPEORAN, SOLICITA ATENCIÓN MÉDICA.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Hidrátate frecuentemente: bebe agua antes, durante y después del trabajo.
- Usa protección solar: sombrero, gafas de sol y crema solar (FPS 30+).
- 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 (12:00 a 17:00 h).
- Cuida a tus compañeros. Si notas síntomas, informa de inmediato.

RECOMENDACIONES CLAVE

- Bebe agua regularmente, aunque no tengas sed.
- Evita bebidas con alcohol, cafeína o muy azucaradas.
- Come ligero y alimentos frescos (frutas, verduras).
- Descansa lo necesario.
- Escucha a tu cuerpo.
- No te sobreexijas.
- Consulta la previsión meteorológica y sigue las indicaciones de la empresa.



PROTÉGETE DEL CALOR.
TU SALUD ES LO MÁS IMPORTANTE.

EN EL TRABAJO AL AIRE LIBRE

- Siempre que sea posible, trabaja a la sombra.
- Usa herramientas y equipos que generen menos calor.
- Ten siempre agua disponible cerca de tu zona de trabajo.
- Planifica el trabajo en las horas más frescas del día.
- Respeta las indicaciones y señalizaciones.

DESCANSOS EN LUGARES FRESCOS

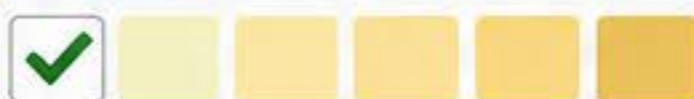
Haz pausas regulares en lugares frescos o con sombra para permitir que tu cuerpo se recupere del calor.



HIDRATACIÓN: TU MEJOR ALIADA



- Bebe pequeños sorbos de forma continua.
- Repones líquidos y sales minerales.
- Observa el color de tu orina: debe ser amarillo claro.



EN CASO DE EMERGENCIA

Si tú o un compañero presenta síntomas graves de golpe de calor:

- Llama inmediatamente al 112.
- Traslada a la persona a un lugar fresco y ventilado.
- Enfría su cuerpo con agua fresca (nuca, axilas, ingle).
- No lo dejes solo hasta que lleguen los servicios de emergencia.



RECUERDA

El calor extremo puede ser muy peligroso. La prevención salva vidas.



TRABAJO
SEGURO



TRABAJO
EFICIENTE



TRABAJO
RESPONSABLE



TU SALUD ES LO MÁS IMPORTANTE.
CUIDÉMONOS ENTRE TODOS.