



# Consejo semanal sobre seguridad

## El Calor Viene

Cuando la primavera se convierte en verano y trae un clima caluroso, todos debemos tener en cuenta algunos consejos para prevenir el estrés por calor. Recuerde, la actividad física a altas temperaturas puede afectar directamente a la salud e indirectamente ser la causa de accidentes.

Las estadísticas muestran que un aumento en la temperatura puede afectar los lugares de trabajo de manera negativa. El aumento del número de lesiones y enfermedades que surgen durante las estaciones de primavera y verano refleja este hecho.

El estrés por calor es un peligro común, pero a menudo, ignorado en el lugar de trabajo. Aunque es generalmente reconocido que el estrés de calor puede plantear un riesgo grave para la salud de los trabajadores, es posible que los empleadores no se den cuenta de que trabajo en ambientes calientes aumenta los riesgos de seguridad.



### Maneras de Prevenir el Estrés Térmico:

- Beba agua fría abundante (una taza pequeña cada 15-20 minutos);
- Use ropa suelta y ligera transpirable (como el algodón);
- Tome respiros lejos de fuentes de calor o luz solar directa (Permita que su cuerpo se enfríe.);
- Evite comer comidas grandes antes de trabajar en ambientes calurosos; y
- Evite la cafeína y las bebidas alcohólicas (estas bebidas hacen que el cuerpo pierda agua y aumentan el riesgo de enfermedades por calor).

### Trabajadores Corren un Mayor Riesgo Cuando:

- Toman ciertos medicamentos (consulte con su médico, enfermera, o farmacia, y pregunte si los medicamentos que usted está tomando le afectará al trabajar en ambientes calurosos);
- Han tenido una enfermedad inducida por el calor anteriormente;
- Llevan equipo de protección personal (como respiradores o trajes);
- Tienen una edad más avanzada.

***ESTRÉS POR CALOR PUEDE MATAR...¡¡TOME EL TIEMPO ENFRIARSE Y HIDRATARSE!!***