

# ¡EVITA LOS GOLPES DE CALOR!

Si presentas enfermedades o patologías que pueden agravarse con la exposición al calor,  
informa al empresario y realiza la vigilancia de la salud



USA EL GRÁFICO DE  
ÍNDICE DE CALOR PARA  
VALORAR EL RIESGO



USA ROPA LIGERA DE  
ALGODÓN, COLORES CLAROS  
GORRA O SOMBRERO



TOMA COMIDAS LIGERAS



PIDE A TU RESPONSABLE  
LAS MEDIDAS PARA CADA  
SITUACIÓN



BEBE ABUNDANTE AGUA



MÓJATE CON FRECUENCIA  
CABEZA Y CUERPO



DESCANSA A LA SOMBRA  
Y/O EN UN LUGAR FRESCO,  
SI ES POSIBLE, CLIMATIZADO



EVITA LAS BEBIDAS CON  
AZÚCAR Y ALCOHOL

## SI NOTAS:

## IDENTIFICAS:

## HAZ LO SIGUIENTE:

Sarpullido	Pequeñas ampollas o erupciones	Mantén seca la zona afectada
Calambres	Espasmos musculares	Descansa a la sombra, hidrátate, disminuye el ritmo de trabajo y busca atención médica si persisten
Agotamiento	Sudoración intensa (piel fría, húmeda) dolor de cabeza, náuseas o mareos, aturdimiento, sed, debilidad y/o pulso rápido	Descansa a la sombra, hidrátate con frecuencia, refréscate con compresas de agua fría o métodos similares, si persisten los síntomas tras una hora, solicita asistencia médica y no reanudes el trabajo ese día
Golpe de calor	Piel enrojecida y caliente (temperatura corporal muy alta), confusión, convulsión, desmayo o pérdida de conciencia	LLAMAR al 112, mientras llega la asistencia: mantener a la sombra, afojar o retirar la ropa, dar aire, refrescar con compresas de agua fría o métodos similares, hidratar y permanecer acompañado en todo momento