

# RIESGOS, PELIGROS FÍSICOS Y ENFERMEDADES LABORALES

CUIDAR TU SALUD EN EL TRABAJO ES IMPORTANTE PARA QUE PUEDES SEGUIR CON TUS ACTIVIDADES DIARIAS. OLVIDAR APLICAR MEDIDAS DE SEGURIDAD PUEDE PONERTE EN PELIGRO INMEDIATO, PERO TAMBIÉN PUEDE GENERARTE ENFERMEDADES A LARGO PLAZO QUE PUEDEN MERMAR TUS INGRESOS E INCAPACITARTE PARA FUTUROS TRABAJOS.

ESTOS SON ALGUNOS RIESGOS FÍSICOS QUE ENCONTRAMOS EN LAS ACTIVIDADES DEL CAMPO, CON RESPECTO A LA EXPOSICIÓN AL SOL, Y ALGUNAS ACCIONES QUE PUEDES HACER PARA PREVENIRLOS:

## CONSECUENCIAS DEL EXCESO DE CALOR CORPORAL:



- ACCIDENTES DE TRABAJO
- AGRAVACIÓN DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES, RESPIRATORIAS, RENALES, CUTÁNEAS, DIABETES, ETC.
- ENFERMEDADES LABORALES (ENFERMEDAD DE TABACO VERDE)

## LA PREVENCIÓN ES CLAVE PARA EVITAR DAÑOS A LA SALUD.

### MEDIDAS DE PREVENCIÓN



#### ROPA:

Use camisa de manga larga y cualquier otra ropa que proteja su piel completamente, si tiene la posibilidad de usar bloqueador solar aplíquelo con regularidad.



#### DESCANSO:

Tome pausas de descanso durante las horas más intensas de sol o calor. Llegar al trabajo bien descansado. Ducharse y refrescarse al finalizar el trabajo.



#### ACCESORIOS:

Proteja la cabeza del sol con gorra o sombrero.



#### SOMBRA:

Descanse en lugares frescos cuando sienta mucho calor y espere un rato hasta que sientan que están listos para retomar el trabajo. Busque sombra para consumir alimentos o descansar.



#### COMIDA:

Coma fruta, verduras; y un poco de sal con las comidas. Evite comer mucho y evite comidas grasosas.



#### AGUA:

Beba agua fresca frecuentemente, cada 10-15 minutos. No tome alcohol (cerveza, mezcal etc. ya que deshidratan), ni drogas. Evitar bebidas con cafeína (café, refrescos de cola).



#### TIEMPO:

Limite el tiempo de exposición a las radiaciones. Por ello es importante adaptar el ritmo de trabajo a su tolerancia al calor.

# ESTRÉS TÉRMICO Y GOLPE DE CALOR: SÍNTOMAS Y MEDIDAS DE ACCIÓN

El estrés térmico por calor es la suma de calor del medio ambiente en el que trabajamos, las actividades que realizamos y la ropa que usamos.

El golpe de calor se produce cuando el cuerpo es incapaz de controlar su temperatura. Es la enfermedad más grave relacionada con el calor y puede resultar en muerte si no se atiende.

## SÍNTOMAS DE ESTRÉS TÉRMICO:

Desvanecimiento, visión borrosa y sed

Erupción cutánea con síntomas de comezón intensos

Calambres

Taquicardia, respiración rápida y débil, disminución de la sudoración

Dolor de estómago

Debilidad, fatiga extrema

Piel pálida, fría y mojada por el sudor

## SÍNTOMAS DE GOLPE DE CALOR:

Dolor de cabeza

Falta de sudor

Fiebre de 40 °C o más

Confusión, agitación y dificultad en el habla

Pulso acelerado

Náuseas y vómitos

Respiración agitada

Piel enrojecida



## ACCIÓN:

Descanse en un lugar fresco y sombreado

Tome mucha agua

Báñese con agua fría o utilice compresas frías

Busque ayuda si sus síntomas duran más de una hora

## ACCIÓN:

Llame al 911 inmediatamente

Traslade a la persona a un lugar más fresco y acuéstela en el suelo

Intente bajar su temperatura corporal con un baño de agua fría

No le dé nada de tomar

## Instituciones y programas de apoyo

Programa / Institución

Población a la que va dirigido

Tipo de apoyo

Datos de contacto

**Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)**

Trabajadores, trabajadoras y sus familias registradas.

Atención médica, seguro de riesgos de trabajo, guarderías.

Contacto ciudadano  
Horario de atención:  
**Lunes a viernes de 8:00 a 20:00**

Teléfono:  
**800 623 2323**

[www.imss.gob.mx/contacto](http://www.imss.gob.mx/contacto)



@OficialSenderos



**FAI**  
Fundación Mexicana de Apoyo Infantil, A.C.



El financiamiento es proporcionado por el Departamento de Trabajo de los Estados Unidos bajo el acuerdo cooperativo IL-34209-19-75-K. El 100 por ciento de los costos totales del proyecto es financiado con fondos federales, para un total de ocho millones de dólares. Este material no refleja necesariamente los puntos de vista o políticas del Departamento de Trabajo de los Estados Unidos, ni tampoco la mención de nombres comerciales, productos comerciales, u organizaciones implica el respaldo por parte del Gobierno de los Estados Unidos.