

PROTEJA A SUS TRABAJADORES CONTRA

# EL ESTRÉS POR CALOR

## Haga un plan de aclimatación

La **aclimatación** es el resultado de adaptaciones fisiológicas beneficiosas (p. ej., mayor eficiencia al sudar y estabilización de la circulación) que ocurren después del aumento gradual de la exposición a un ambiente caluroso.

### Consejo 1

Aumente de manera gradual el tiempo que se pase en condiciones ambientales calurosas a lo largo de un periodo de 7 a 14 días.

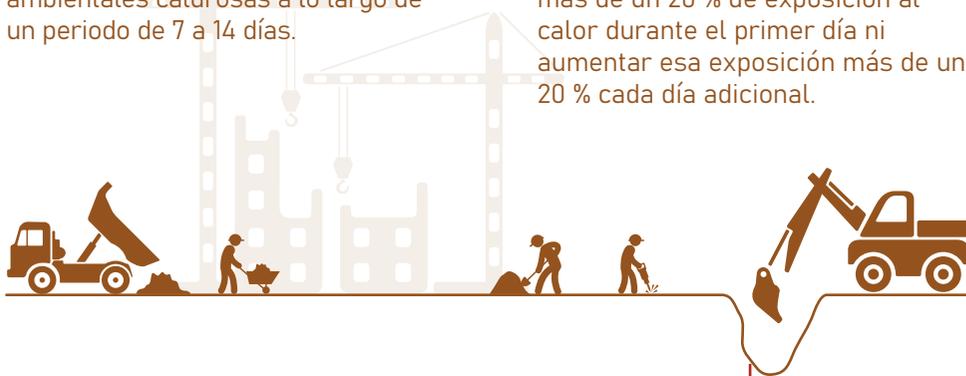
### Consejo 2

En el caso de los trabajadores **nuevos**, el horario no debería tener más de un 20 % de exposición al calor durante el primer día ni aumentar esa exposición más de un 20 % cada día adicional.

### Consejo 3

En el caso de los trabajadores que **hayan tenido experiencia previa** con el trabajo, el horario de aclimatación no debería superar lo siguiente:

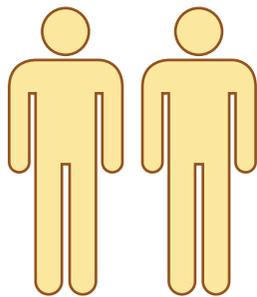
| DÍA 1         | DÍA 2         | DÍA 3         | DÍA 4         |
|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 50%           | 60%           | 80%           | 100%          |
| DE EXPOSICIÓN | DE EXPOSICIÓN | DE EXPOSICIÓN | DE EXPOSICIÓN |



## Establezca un sistema de cuidado mutuo

Asegúrese continuamente de que sus trabajadores...

- Estén tomando agua y usando los espacios con sombra.
- No tengan síntomas relacionados con el calor.



## Programe y fomente descansos frecuentes...

... que incluyan tomar agua en áreas de recuperación con sombra o aire acondicionado.



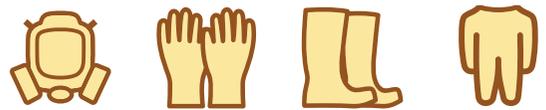
## Enfatice la necesidad de usar ropa adecuada

Anime a los trabajadores para que usen ropa que...

La ropa de algodón se puede mojar con agua para que ayude a refrescarse.



Tenga en cuenta que la ropa protectora o el **equipo de protección personal** pueden aumentar el riesgo de estrés por calor.



## Anime a los trabajadores para que tomen suficiente líquido...

... como pequeñas cantidades de agua antes de que les dé sed.

Durante actividades moderadas, en condiciones moderadamente calurosas, los trabajadores deberían beber alrededor de...



1 vaso cada 15 a 20 minutos.



Obtenga más información sobre el estrés por calor en: [www.cdc.gov/spanish/niosh/](http://www.cdc.gov/spanish/niosh/)



Centers for Disease Control and Prevention  
National Institute for Occupational Safety and Health