EVITA EL ESTRÉS POR CALOR:
MANTENTE FRESCO E HIDRATADO

Adáptate

- Los trabajadores nuevos o que regresan necesitan adaptar su cuerpo al calor lentamente con el tiempo
- Aquellos que no estén acostumbrados al calor deben trabajar dos horas el primer día, luego aumentar el trabajo en dos horas adicionales cada día, si es posible
- Puede variar según la duración de la jornada laboral

Semana	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Una nueva obra bajo el calor Añade 2 horas cada día.	2 horas	4 horas	6 horas	8 horas	10 horas

Agua

- Ven a trabajar hidratado
- Bebe al menos una taza de 8 onzas de agua fresca cada 15 minutos durante tu día de trabajo
- No esperes hasta tener sed para beber agua
- Toma un sorbito no bebas demasiado
- Evita el alcohol y las bebidas con mucha azúcar o cafeína

Descanso

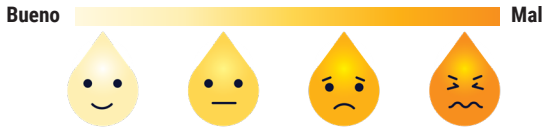
- Toma descansos frecuentes para ayudar a refrescarte
- Se recomiendan más descansos para los trabajadores nuevos y los que regresan
- Retira el equipo de protección personal durante los descansos

Sombra refrescante

- Toma descansos en la sombra o en un área más fresca con aire acondicionado o ventiladores para refrescarte más rápido

Observarte

- Está atento a los signos y síntomas de enfermedades relacionadas con el calor
- Ten en cuenta el color de la orina para rastrear la deshidratación



Llamar al 911 en caso de emergencia

¡MANTENTE AL TANTO!

Regístrate para recibir alertas de salud por calor del Sistema de Alertas de Salud por Calor de NCDHHS y ten especial cuidado cuando haya una alerta de salud por calor.

Ve a dph.ncdhhs.gov/sistema-de-alertas-de-salud-por-el-calor-de-carolina-del-norte o escanea el código QR a continuación.

OSHA - Trabajando en entornos interiores y exteriores bajo el calor.
osha.gov/heat-exposure

Previene las enfermedades causadas por el calor en el trabajo
osha.gov/sites/default/files/publications/3431_wksiteposter_en.pdf

CDC – Estrés por calor y los trabajadores
cdc.gov/niosh/heat-stress/about/index.html

Red de abogacía de los Trabajadores Agrícolas
ncfan.org/

Mapa de la clínica de salud de los trabajadores agrícolas
ncfhp.ncdhhs.gov/farmworker-health-clinic-map/

DEPARTAMENTO DE
SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE CAROLINA DEL NORTE
División de Salud Pública

www.ncdhhs.gov/divisions/dph • NCDHHS es un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. • 9/2026

RECONOCER Y PREVENIR ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR

Protección de los trabajadores en ambientes de calor al aire libre e interiores



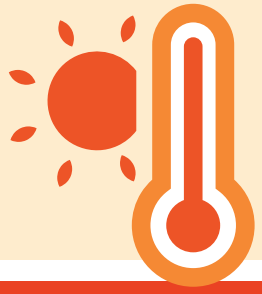
CONOCE LOS RIESGOS

Las enfermedades causadas por el calor pueden ser un efecto peligroso de la exposición al calor en el lugar de trabajo. Cualquier persona puede verse afectada por la enfermedad por calor, pero ciertos factores pueden aumentar el riesgo:

- Afecciones preexistentes como enfermedades cardíacas y presión arterial alta
- Ciertos medicamentos: consulta con tu proveedor médico
- Episodio previo de enfermedad relacionada con el calor
- Aptitud física
- Trabajo pesado
- No tomar suficiente agua
- Trabajar cerca de maquinaria caliente o bajo el sol directo
- Ventilación insuficiente
- No hay suficientes descansos
- Altas temperaturas o humedad
- Usar ropa oscura en capas

VIGILA A TUS COMPAÑEROS DE TRABAJO

- Ten en cuenta a los demás. Particularmente aquellos que son mayores, han sufrido enfermedades relacionadas con el calor anteriormente o son nuevos en el trabajo en un ambiente cálido
- Anima a otros a beber agua y mantenerse hidratados
- Conoce los signos y síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor y llama al 911 si hay una emergencia
- Si eres un empleador o supervisor, proporciona descansos obligatorios para refrescarse para los empleados



RECONOCE LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS

Insolación o golpe de calor

- **Piel seca y caliente**
- **Confusión**
- **Pérdida de conocimiento**
- **Pulso rápido y fuerte**
- **Alta temperatura corporal**



Agotamiento por Calor

- **Sudoración excesiva**
- **Náusea**
- **Mareo**
- **Dolor de cabeza**
- **Pulso rápido y débil**
- **Sed**
- **Irritabilidad**
- **Debilidad**



RESPONDER

Insolación o golpe de calor

- **¡LLAMAR AL 911 DE INMEDIATO!**
- **Trasladar a la víctima a una zona más fresca y sombreada**
- **Remover la ropa exterior**
- **Refrescar el cuerpo con paños húmedos o compresas de hielo debajo de los brazos, alrededor del cuello y la ingle**
- **Ventilar al máximo**



Agotamiento por Calor

- **Muévete a un lugar más fresco y sombreado**
- **Aflojar o remover capas de ropa**
- **Beber sorbos de agua**
- **Colocar paños húmedos fríos en el cuerpo y cambiarlos con frecuencia para mantenerlos frescos**
- **BUSCA ATENCIÓN MÉDICA.**

