

UBICACIÓN	PUNTO DE REUNION
FECHA	2024-04-03
TEMA	GOLPE DE CALOR

NO	NOMBRE	PUESTO/CATEGORIA	FIRMA
1	Gerardo Flores	Pailetero	[Firma]
2	Amador Casanova	Pailetero	[Firma]
3	Nicolas Santos	Pailetero	[Firma]
4	Carlos Casanova	Pailetero	[Firma]
5	Francisco Beltran	Pailetero	[Firma]
6	Tomas Mendez	Pailetero	[Firma]
7	Cristian Huerta Tecun.	Pailetero	[Firma]
8	Santiago Santos	Pailetero	[Firma]
9	Indygo Murtan	Pailetero	[Firma]
10	Hector Salazar Flores	Pailetero	[Firma]
11	Juan Garcia Ramirez	Elc	[Firma]
12	Juan A. Mtz Nuevo	Ayudante	[Firma]
13	Jorge Anselmo Ramirez	Analista Mantto	[Firma]
14	Luis E. Cruz Flores	Pailetero	[Firma]
15	Gerardo Tr. dad Rivera	Analista Mantto	[Firma]
16	Enrique Rivera Merino	Analista Mantto	[Firma]
17	Victor M. Alfz	Solda	[Firma]
18	Edgar Foresti Gomez	Op. Electrico	[Firma]
19	Jorge Luis Sosa Montanbio	Ayudante	[Firma]
20	Jose Carlos Ginez Hernandez	Ayudante	[Firma]
21	Ana Lissette Vdarguez H	Analista Mantto	[Firma]
22	Fidel Sanchez Espindola	Pailetero	[Firma]
23	Serge Saul/German Simencz	Ayudante	[Firma]
24	Macedonio Mtz Quisroga	Ayudante	[Firma]
25	Muel Alberto tlow Hernandez	Ayudante	[Firma]

DIFUNDIÓ	HERNANDEZ CASTILLO AGUSTIN	FIRMA	[Firma]
----------	----------------------------	-------	---------



## PLATICAS DE SEGURIDAD

CÓDIGO

PSE-01/F-01

REVISIÓN

00

EMISIÓN

01.ABR.20

UBICACIÓN	PUNTO DE REUNION
FECHA	2024-04-03
TEMA	GOLPE DE CALOR

NO	NOMBRE	PUESTO/CATEGORIA	FIRMA
1	Jose Octavio de Jesus Olivera	Soldador	
2	Ismael Gilvez Torres	Pelero	
3	Omar de Jesus Jimenez	Uyapira	
4	Anadha Michel Lopez Santamaria	Analista de Almacen	
5	Geanni Gonzalez Gaudin	TUBERO	
6	Rafael Montalvo Andre	Pelero	
7	Gohierba Martinez Acevedo	Asistente	
8	Christian Mauricio Vazquez Cruz	Ayudante	
9	Juan Cruz Gari	Prognoso	
10	Carlos Eloy Martinez Ortiz	Operador Graci	
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			

DIFUNDIÓ	HERNANDEZ CASTILLO AGUSTIN	FIRMA	
----------	----------------------------	-------	--



## AGOTAMIENTO POR CALOR



Es la **carga de calor** que los trabajadores reciben y acumulan en su cuerpo y que resulta de la interacción entre las condiciones ambientales del lugar donde trabajan, la actividad física que realizan y la ropa que llevan. Es decir, al trabajar en condiciones de estrés térmico, el cuerpo del individuo se altera.

### ¿QUÉ PROVOCA EL EXCESO DE CALOR CORPORAL?

- Aumenta la probabilidad de que se produzcan accidentes de trabajo.
- Se agraven dolencias previas (enfermedades cardiovasculares, respiratorias, renales, cutáneas, diabetes, etc.)
- Se produzcan las llamadas “enfermedades relacionadas con el calor.”



**Si pese a todo, la temperatura central del cuerpo supera los 38° C, se podrán producir distintos daños a la salud.**

La acumulación de calor en el cuerpo que experimentamos es la sensación molesta de “**tener calor**”.

### TRABAJO EN SITIOS CERRADOS O SEMICERRADOS

Donde el calor y la humedad sean elevados debido al proceso de trabajo o a las condiciones climáticas de la zona y la ausencia de medios para reducirlo.



### SINTOMAS DE AGOTAMIENTO POR CALOR:

- Dolor de cabeza, mareos o desmayo.
- Debilidad y piel húmeda.
- Irritabilidad o confusión.
- Sed, náuseas o vómitos.



### SINTOMAS DE INSOLACIÓN:

- Confusión.
- Incapacidad de pensar claramente.
- Desmayo, colapso o espasmos.
- Puede dejar de sudar.

### ¿CÓMO PODEMOS PROTEGERNOS?

- Reconocer los síntomas de enfermedades a causar del calor.
- Vigílese a si mismo: póngase de acuerdo con un compañero para vigilarse entre si.
- Bloquee el sol directo y otras fuentes directas de calor.
- Tome bastantes líquidos.
- Tómelos con frecuencia y antes de sentir sed.
- Tome agua cada 15 minutos.
- Evite las bebidas alcohólicas o las con cafeína.
- Use ropa liviana, suelta y de colores claros.