



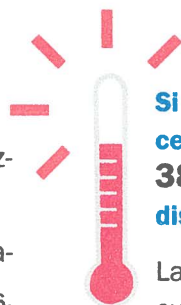
## ESTRÉS TÉRMICO POR CALOR



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**”.

### TRABAJOS 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.



## PLATICAS DE SEGURIDAD

CÓDIGO

PSE-01/F-01

REVISIÓN

00

EMISIÓN

01.ABR.20

UBICACIÓN	NAVE 1
FECHA	2023-01-27
TEMA	AGOTAMIENTO POR CALOR

NO	NOMBRE	PUESTO/CATEGORIA	FIRMA
1	Isabelos Galvez Soto	Policia	
2	Yael Alberto Flores Hk	Ayudante	
3	Edgar Carlos Cid	Chofer	
4	Yahir Ivan Martinez Acosta	Almacen	
5	Juan A. Mtz Romero	Almacen	
6	Bertha Lina Flores Valdivia	Almacen	
7	Alma Rosa Flores	Almacen	
8	Araceli Ramos Elmundo	Almacen	
9	Carlos Eloy Martinez C	Operador hiab	
10	Lore Castañeda L	Mantenimiento	
11	Cesar Gonzalez C.	Ayudante general	
12	Brandon Darul Fernandez R	Instrumentista	
13	Jorge Alberto M. Zapot	Electrico	
14	Picardo Romero Martinez	Electrico	
15	Jorge Sanchez Gonzalez	pintador	
16	Alfredo Montalvo A	Ayudante	
17	Jorge Saul Guzman J	Ayudante	
18	Eduardo Morales Mendez	Soldador	
19	Jorge Luis Morales Sutilago	Tubero	
20	Jennifer Garcia Reyna	Calidad	
21	Ana Lizette Velazquez Huerta	Mantenimiento	
22			
23			
24			
25			

DIFUNDIÓ	MARTINEZ BARTOLO LETICIA	FIRMA	
----------	--------------------------	-------	--