

# RIESGOS Y PELIGROS FÍSICOS: ENFERMEDADES LABORALES

Cuidar tu salud en el trabajo es importante para que puedas seguir con tus actividades diarias. Olvidar aplicar medidas de seguridad puede ponerte en

peligro inmediato, y también puede generarte enfermedades a largo plazo que pueden mermar tus ingresos e incapacitarte para futuros trabajos.



## CONSECUENCIAS DEL EXCESO DE CALOR CORPORAL

Accidentes de trabajo

.....

Agravación de enfermedades cardiovasculares, respiratorias, renales, cutáneas, diabetes, etc.

.....

Enfermedades laborales (monstruo verde)

## MEDIDAS DE PREVENCIÓN A LA EXPOSICIÓN A SOL

Estos son algunos riesgos físicos que encontramos en las actividades del campo, con respecto a la exposición al sol, y algunas acciones que puede hacer para prevenirlos.

### 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.

### 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.

### SOMBRA



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

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

# RIESGOS Y PELIGROS FÍSICOS: ESTRÉS TÉRMICO Y GOLPE DE CALOR

## 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

Taquicardia, respiración  
rápida y débil,  
disminución de la  
sudoración

Dolor de estómago

Calambres

Debilidad, fatiga  
extrema

Piel pálida, fría y  
mojada por el sudor

### SÍNTOMAS DE GOLPE DE CALOR

Dolor de cabeza

Fiebre de 40° C o más

Confusión, agitación  
y dificultad en el  
habla

Falta de sudor

Respiración  
agitada

Náuseas y  
vómitos

Pulso  
acelerado

Piel enrojecida



## ACCIÓN: ESTRÉS TÉRMICO

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: GOLPE DE CALOR

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

## MEDIDAS DE ACCIÓN E INSTITUCIONES Y PROGRAMAS DE APOYO

PROGRAMA / INSTITUCIÓN	POBLACIÓN A LA QUE VA DIRIGIDO	TIPO DE APOYO	DATOS DE CONTACTO
<b>Bellavista - Mecanismo de Quejas</b>	Trabajadores(as) agrícolas del cultivo de caña de azúcar que laboran con la CNC y CNPR en la cadena de suministro de Bellavista.	Proporcionar información, conciliación, solución de problemas laborales, atención de denuncias, atención de quejas.	CNC Teléfono: 38.7799.0036  CNPR Teléfono: 38.7799.0019  Ingenio Teléfono: 38.7799.0010
<b>Hospital General</b>	Atención médica de urgencia y condiciones médicas que requieren atención a personas de todas las edades.	Proporcionar atención médica según las necesidades de las personas.  Aplicación de dosis de vacunas	Hospital Regional Cocula Calle BARRA DE NAVIDAD, número ext. (ó km.) 43, Barrio LAS CASITAS Tel. 37 777 32 114