



# RIESGOS FÍSICOS

## SÍNTOMAS DE ESTRÉS TÉRMICO:

Desvanecimiento,  
visión borrosa y sed

Erupción cutánea  
con síntomas de  
comezón intensos

Calambres

Taquicardia,  
respiración rápida y  
débil, disminución  
de la sudoración

Dolor de estómago

Debilidad, fatiga  
extrema

Piel pálida, fría y  
mojada por el sudor

## SÍNTOMAS DE GOLPE DE CALOR:

Dolor de cabeza

Falta de sudor

Fiebre de 40 °C o más

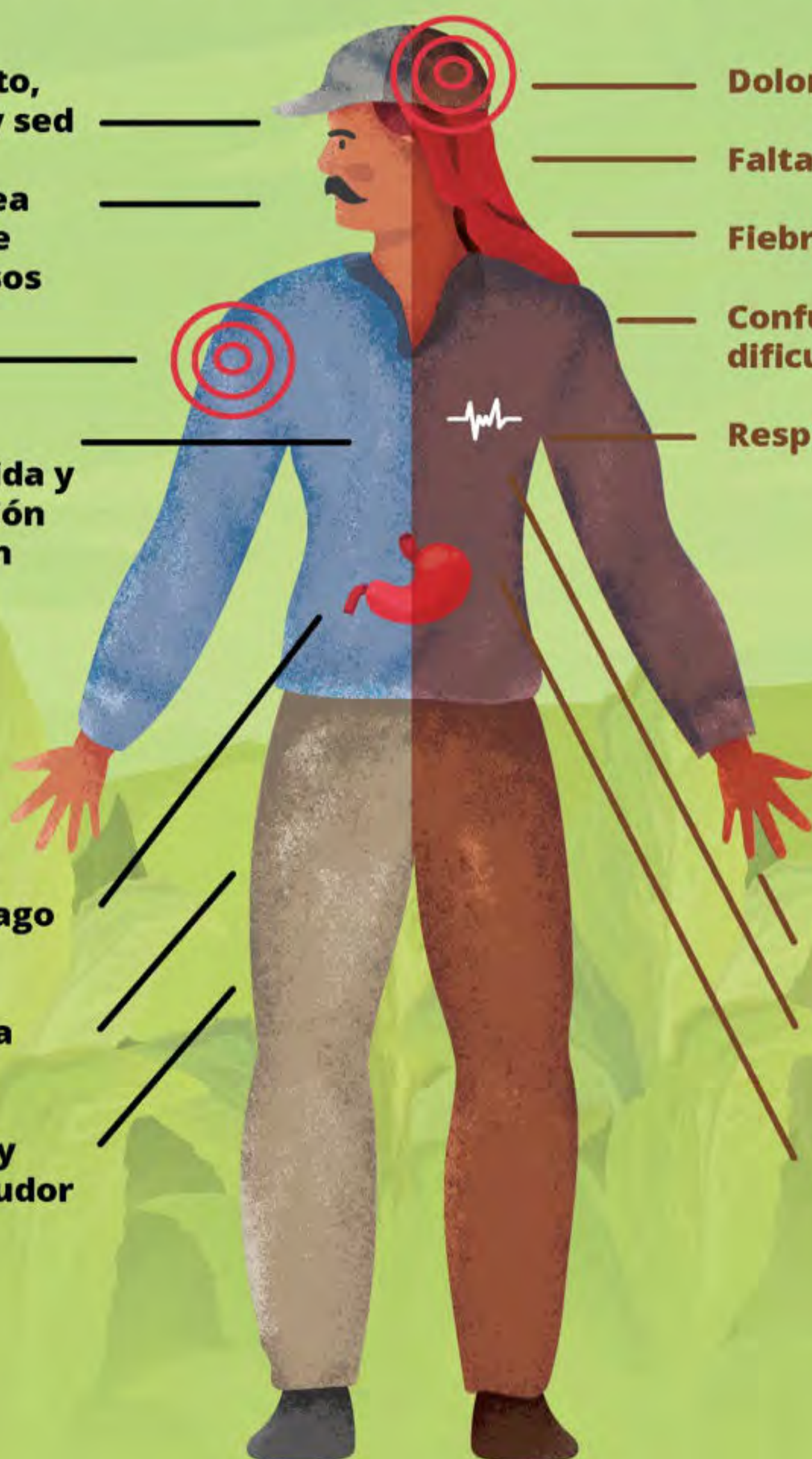
Confusión, agitación y  
dificultad en el habla

Respiración agitada

Piel enrojecida

Pulso acelerado

Náuseas y  
vómitos



## ACCIÓN:

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:

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





# senderos

Sembrando Derechos, Cosechando Mejores Futuros  
Sowing Rights, Harvesting Better Futures



## PREVENCIÓN



**ROPA:**  
ESCOJA ROPA LIVIANA  
QUE CUBRA GRAN  
PARTE DE LA PIEL



**DESCANSO:**  
TOME PAUSAS DE  
DESCANSO DURANTE  
LAS HORAS MÁS  
INTENSAS DE SOL O  
CALOR



**ACCESORIOS:**  
CÚBRASE CON  
SOMBREROS



**SOMBRA:**  
BUSQUE SOMBRA  
PARA CONSUMIR  
ALIMENTOS O  
DESCANSAR



**COMIDA:**  
COMA FRUTA Y  
VERDURAS. AGREGUE  
SAL CON LAS  
COMIDAS



**AGUA:**  
BEBE AGUA FRESCA  
CADA 10 O 15  
MINUTOS



**TIEMPO:**  
LIMITE EL TIEMPO DE  
EXPOSICIÓN A LAS  
RADIACIONES

## LA PREVENCIÓN ES CLAVE PARA EVITAR DAÑOS A LA SALUD



+



=



ESTRÉS TÉRMICO  
POR CALOR

SOBRECARGA  
FISIOLÓGICA  
POR CALOR

DAÑOS A LA  
SALUD



# 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>TPN (Canal de Comunicación)</b>	Trabajadores(as) agrícolas del cultivo de tabaco que laboran en campos bajo contrato con TPN.	Proporcionar información, conciliación, solución de problemas laborales, atención de denuncias, atención de quejas.	Traductores y Técnicos ALP (en persona)  Línea SUSTENTA Tel. 31.1219.4845  Canal de comunicación Tel. 33.4171.1914
<b>Hospital General Santiago Ixcuintla</b>	Población abierta que no tiene seguridad social alguna.	Es un Hospital de segundo nivel de atención médica gratuita. Para atención de emergencia no se necesita documentación y para consultas externas únicamente la CURP.	Calle Luis Figueroa #115 Colonia centro C.P. 63300 Santiago Ixcuintla Tel. 32.3235.4711 noraarmida@hotmail.com