

EVITA BEBIDAS
ALCOHÓLICAS
Y CON CAFÉINA

Además de los efectos
nocivos del alcohol, dificultan
una adecuada hidratación.



EVITA EL

ESTRÉS TÉRMICO



PLANIFICA
LOS TRABAJOS
PARA EVITAR
LAS ZONAS DE SOL

O reducir su
permanencia en ellas
con la rotación de los
trabajos en la jornada
o entre compañeros.



USA ROPA
TRANSPIRABLE Y
PROTÉGETE LA
CABEZA, MANOS,
OREJAS Y PIES

Evitar prendas de
algodón que mantiene
la humedad en el
cuerpo, lo que favorece
el enfriamiento.

BEBER ABUNDANTE AGUA

Durante y
previamente al
inicio de los trabajos.
Si existe mucha
sudoración, habrá
que tomar agua con
sales (bebidas
isotónicas).



DEPENDIENDO DEL GRADO DE LESIÓN, LOS PRIMEROS SÍNTOMAS PUEDEN SER:

POR HIPOTERMIA: dolor punzante
y agudo, endurecimiento de la zona afectada.
Escalofríos, pérdida de consciencia,
descoordinación.
POR CALOR: mareos, dolor cabeza, náuseas,
cansancio, calambres, elevación temperatura.

ACTUACIÓN ANTE UN ACCIDENTE POR ESTRÉS TÉRMICO Y DEPENDIENDO DEL GRADO DE LESIÓN:

POR HIPOTERMIA: Ofrece bebidas
calientes, cambia la ropa mojada y
no intentes producir calor frotando.
POR CALOR: No sujetes las posibles
convulsiones. Refréscale, elimina la
ropa para que el cuerpo ventile.

Los episodios agudos
de estrés térmico
pueden dejar secuelas
como daños cerebrales
permanentes con inca-
pacidad para el habla
o el movimiento.

ANTE LOS PRIMEROS SÍNTOMAS: **PIDE AYUDA MÉDICA**

FINANCIADO POR:

COD. ACCIÓN ES2017-0037



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



FUNDACIÓN
LABORAL
DE LA CONSTRUCCIÓN