



## Consejos para prevenir las enfermedades relacionadas con el calor en el lugar de trabajo



Mire el video de la campaña de OSHA para prevenir las enfermedades relacionadas con el calor

[English](#) - [Spanish](#)

Las personas que trabajan al aire libre bajo condiciones de altas temperaturas y humedad tienen más probabilidades de presentar una enfermedad relacionada con el calor. Los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor incluyen: desmayo, mareos, náuseas, y espasmos musculares. Mantenga a los trabajadores seguros con estos consejos de seguridad útiles y fácil de seguir:

- Proporcione agua, descansos frecuentes y sombra.
- Permita tiempo para desarrollar tolerancia para poder trabajar en el calor.
- Ofrezca capacitación sobre los riesgos de estar expuesto al calor y cómo prevenir las enfermedades relacionadas.
- Tenga listo un plan de emergencia para saber qué acciones debe tomar si uno de

los trabajadores presenta síntomas de agotamiento por calor.

OSHA tiene recursos para fomentar y mantener la seguridad y la salud en el lugar de trabajo durante los meses de verano. Para más información, visite las páginas de OSHA [Agua. Descanso. Sombra](#) y [La Exposición Ocupacional al Calor](#).

[El Programa de Consulta en el Lugar](#) de OSHA ofrece ayuda confidencial y sin costo a empresas pequeñas o medianas para establecer y mejorar los programas de salud y seguridad. Los servicios de consulta son distintos a las inspecciones de cumplimiento y no resultan en multas o citaciones. Los [Centros de Educación del Instituto de Capacitación de OSHA](#) ofrecen cursos diseñados para trabajadores, patrones y gerentes sobre la identificación de riesgos de seguridad y salud y formas para reducirlos. Estos centros de educación están convenientemente localizados alrededor del país.

*Los avisos de OSHA se emiten en ocasiones para llamar la atención a asuntos y medidas de seguridad y salud de los trabajadores.*

• [osha.gov/heat](https://www.osha.gov/heat)

• 1-800-321-OSHA (6742)

• [@OSHA\\_DOL](https://twitter.com/OSHA_DOL)