



## AVISO DE OSHA

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

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.



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

[English](#) • [Spanish](#)

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.*