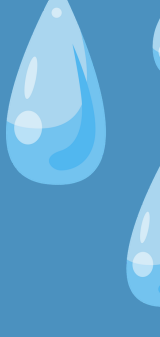




Verano, calor... y prevención



Tres palabras que van de la mano.

Desde **PYCSECA** te compartimos recomendaciones para protegerte de los efectos del calor durante la jornada laboral.



Afecciones por calor

¿Cómo identificarlo?

Hinchazón en pies/tobillos, calambres, mareo, fatiga, dolor de cabeza o náuseas.

¿Qué hacer?

- Busca un lugar fresco.
- Hidrátate y descansa.
- Afloja la ropa y estira si hay calambres.



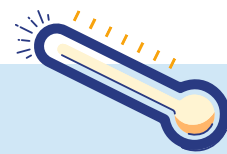
Claves para prevenir el calor

1. Hidrátate con frecuencia.
2. Descansa en zonas frescas o con sombra.
3. Protégete del sol si trabajas en exteriores.
4. Opta por comidas ligeras.

¿Por qué es importante?

El calor puede afectar a nuestra salud y a nuestro rendimiento durante la jornada laboral.

La deshidratación, la fatiga o la pérdida de concentración incrementan el riesgo de accidentes. Estos efectos pueden aparecer tanto en trabajos al aire libre como en espacios interiores.



Golpe de calor

¿Cómo identificarlo?

Piel muy caliente/seca, confusión, pérdida de conciencia o temperatura elevada.

¿Qué hacer?

- Llama inmediatamente al 112.
- Traslada a la persona a un lugar fresco y enfría el cuerpo.
- No le des líquidos si está inconsciente/desorientada.
- Informa de inmediato a tu responsable, RRHH y al Servicio de Prevención para activar el protocolo interno y coordinar la actuación.

¿Quién puede verse afectado?

El calor puede afectar a cualquier persona trabajadora, independientemente de su puesto.

Las altas temperaturas, una hidratación insuficiente o la exposición prolongada al sol pueden influir tanto en quienes trabajan en exteriores como en quienes desarrollan su actividad en espacios interiores o realizan desplazamientos durante la jornada.

