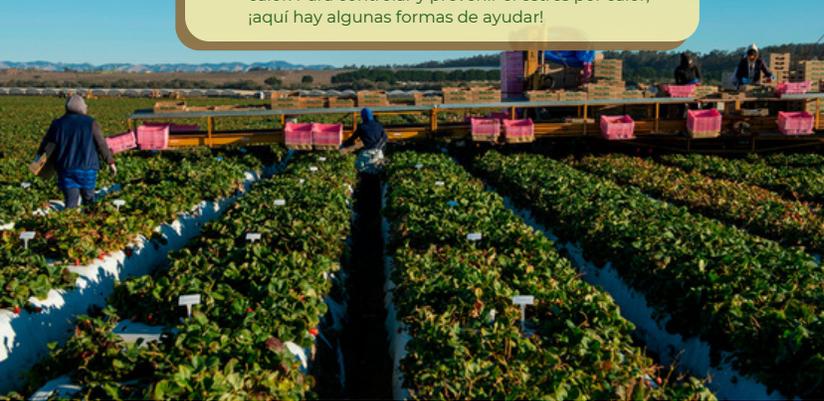


## RECOMENDACIONES PARA PREVENIR EL ESTRÉS POR CALOR:

### EL ESTRÉS POR CALORES...

Un problema cuando el cuerpo se calienta demasiado y no puede enfriarse adecuadamente. Esto es común en trabajos al aire libre como la agricultura porque la mayor parte del trabajo se realiza bajo la luz solar directa. El trabajo duro, entre otros factores, puede aumentar el riesgo de calor. Para controlar y prevenir el estrés por calor, aquí hay algunas formas de ayudar!



## RECOMENDACIONES EN EL LUGAR DE TRABAJO

LOS EMPLEADORES AGRÍCOLAS DEBERÍAN...

### PROPORCIONAR CAPACITACIÓN SOBRE EDUCACIÓN Y CONCIENTIZACIÓN SOBRE EL CALOR

1

- Proporcionar capacitación sobre tipos de enfermedades relacionadas con el calor, factores de riesgo, prevenciones y tratamientos
- Obtenga información sobre qué buscar y qué hacer cuando se experimentan enfermedades relacionadas con el calor

### PROPORCIONAR DESCANSO Y SOMBRA

2

- Proporcionar descanso programado en áreas móviles con sombra
- Proporcionar agua en hieleras para descansar

### PROPORCIONAR INTERVENCIONES DE ENFRIAMIENTO

3

- Proporcionar pañuelos = no son pesados y permiten a los trabajadores moverse libremente
- Se utiliza alrededor del área del cuello, lo que ayuda a mantener una temperatura corporal central de alrededor de 38 grados Celsius.

### PERMITIR MODIFICACIONES EN EL LUGAR DE TRABAJO

4

- Permitir horas de trabajo ajustadas: trabajar en las horas más frescas del día
- Permitir rotación de tareas: rotar para evitar cansarse de la misma tarea
- Permitir la gestión de la carga de trabajo: reducir el ritmo o trabajar menos horas

## RECOMENDACIONES A NIVEL INDIVIDUAL

LO QUE PUEDES HACER...

### HIDRATACIÓN

1

- Sed = deshidratado
- Beber agua y mantener el equilibrio electrolítico
- Controlar el color y el olor de la orina
- Evite las bebidas energéticas y el alcohol



### ROPA

2

- Use ropa fina, ligera y transpirable para ayudar a que el cuerpo se mantenga fresco. La ropa más gruesa atrapa el calor y te hace sentir más caliente
- Los sombreros de ala ancha dan sombra y protegen la cabeza del calor intenso

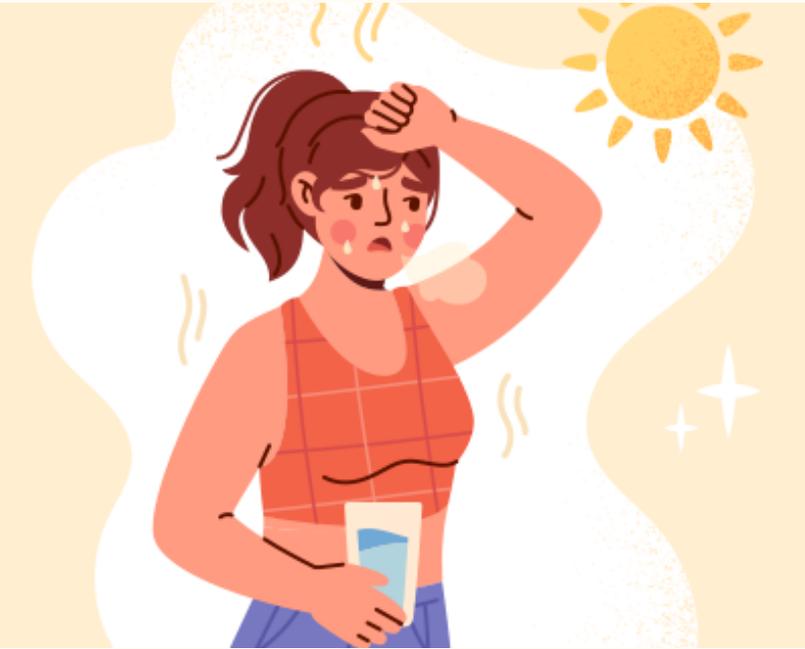
### SEGUIMIENTO EN EQUIPO

3

- Ayudarse mutuamente a reconocer los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor.
- Pueden buscar ayuda médica cuando sea necesario o colaborar para prestar primeros auxilios
- En caso de emergencia o golpe de calor, llamar al 9-1-1 e informar al supervisor



# SI LE PREOCUPAN LAS CONDICIONES LABORALES, PUEDE COMUNICARSE CON:



## **CONTACTOS**

---

La Organización de Idaho de  
Consejo de Investigación:  
[admin@iorcinfo.org](mailto:admin@iorcinfo.org)

Laboratorio de Sanidad Agrícola Curl:  
[CAHL@boisestate.edu](mailto:CAHL@boisestate.edu)

Trabajadores agrícolas latinos del sur  
de Idaho:  
[latinxfarmworkersofid@gmail.com](mailto:latinxfarmworkersofid@gmail.com)

- IG: [latinxfarmworkers\\_Idaho](#)
- FB: [Latinx farmworkers of Southern Idaho](#)

## **SITIOS WEB**

---

[Heat Stress - Recommendations | NIOSH](#)

[Preventing Heat Stress in Agriculture | US EPA](#)

[Heat Stress Guide | Occupational Safety and Health Administration](#)

[Heat and Health](#)

[Extreme Heat Safety - Red Cross](#)