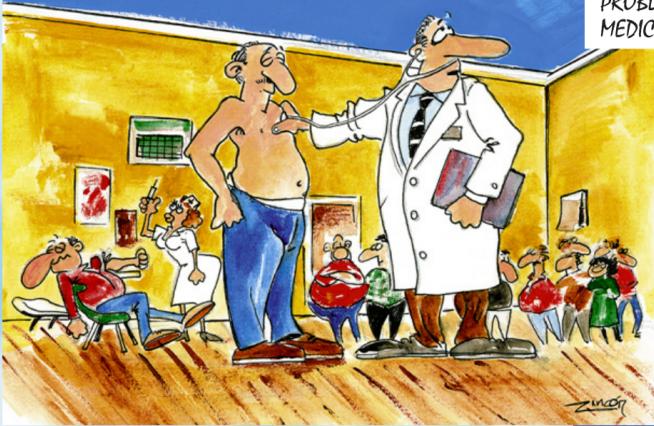


EN LAS TAREAS AGRÍCOLAS... MEJOR PREVENIR TRABAJO EN AMBIENTES CALUROSOS

PARA TRABAJOS EN EL INTERIOR DE INVERNADEROS Y EXPUESTOS AL CALOR, LOS TRABAJADORES HAN DE SER SOMETIDOS A UN **RECONOCIMIENTO MÉDICO**



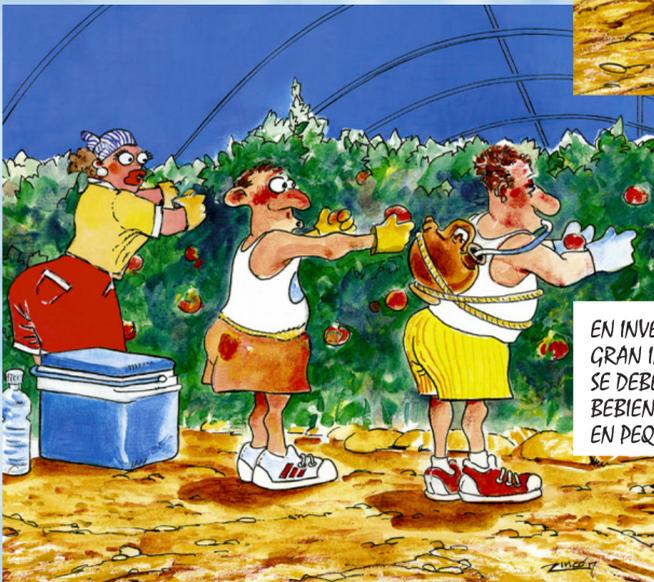
SE TENDRÁ EN CUENTA A LAS PERSONAS PREDISPUESAS A ESTRÉS TÉRMICO: EDAD, SOBREPESO, EMBARAZO, PROBLEMAS CARDIO-CIRCULATORIOS, ALCOHOLISMO, MEDICACIÓN CON CONTRAINDICACIONES, ETC

LA **ACLIMATACIÓN** AL CALOR ES PAULATINA, ALCANZÁNDOSE EL MÁXIMO A LAS TRES SEMANAS DE ACTIVIDAD FÍSICA

DURANTE LA **ACLIMATACIÓN** SE TOMARÁ UN GRAMO DE SAL POR LITRO DE AGUA POTABLE



LA **ACLIMATACIÓN** SE EMPIEZA A PERDER A LOS 3-4 DÍAS DE INACTIVIDAD



EN INVERNADEROS SE SUDA CON GRAN INTENSIDAD, POR LO QUE SE DEBE **REPONER EL AGUA PERDIDA** BEBIENDO, DE FORMA FRECUENTE Y EN PEQUEÑAS CANTIDADES, AGUA FRESCA

LA **ROPA DE TRABAJO** DEBE SER LIGERA, POR EJEMPLO TEJIDOS DE ALGODÓN Y ROPA CORTA



ES PRECISO EL **CONTROL DE LOS SÍNTOMAS** DE ESTRÉS POR CALOR: FATIGA FUERTE, NAUSEAS, IRRITABILIDAD, INTERRUPCIÓN DEL SUDOR, BAJADAS DE TENSIÓN, PULSO CARDÍACO ACCELERADO, MAREO, ETC



ANTE CUALQUIER DE ESTOS SÍNTOMAS, DEBE INTERRUPIRSE LA SITUACIÓN DE EXPOSICIÓN AL CALOR