



ILA-USMX COMITÉ CONJUNTO DE SEGURIDAD

OSH Circular 2025-05 [05 de mayo de 2025]

¡ENFOQUES de VERANO!

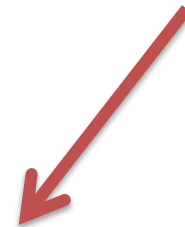
Se acerca esa época nuevamente.... **Para prevenir condiciones relacionadas al calor:**

- Bebe agua antes de comenzar el turno de trabajo y cada 15 minutos después de haber comenzado. ¡Hidratar! ¡Hidratar! ¡Hidratar!
- Busca un lugar con sombra en los periodos de descanso.
- Utiliza un sombrero y vestimenta de colores claros.
- Aprende a reconocer [los signos y síntomas de la sofocación por calor](#) y qué debes hacer en caso de una emergencia.
- Mantente atento a tus compañeros de trabajo. Asegúrate de que están bien.
- "Tómalo con calma" en los primeros días trabajando en el calor. Debes de acostumbrarte.

Si los trabajadores son nuevos en trabajos expuestos al calor o si regresan luego de más de una semana afuera, y para todos los trabajadores en el primer día de una ola de calor, se debe implementar un itinerario de trabajo que les permita acostumbrarse gradualmente al calor.

Recuerda estas tres sencillas palabras: Agua, Descanso, Sombra.
Tomar estas precauciones puede ser la diferencia entre la vida y la muerte.

- Toma agua frecuentemente
- Descansa en la sombra
- Informa síntomas inmediatamente
- Conoce qué hacer en una emergencia



[Una publicación de OSHA que aborda las enfermedades causadas por el calor](#)

Trabajando Juntos Por El Beneficio De Todos

Las circulares de la ILA-USMX OSH están creadas para reflejar la mejor información y guías posibles, y son productos de la búsqueda diligente y el conocimiento más actualizado en la materia. Consecuentemente, mientras que la información contenida en esta comunicación es tomada como precisa, debido a diversos factores, la ILA-USMX no expresa, directa o indirectamente, garantía alguna respecto a la confiabilidad de las partes contenidas.