



Gobierno de  
**México**



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL



UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

## BOLETÍN DE PRENSA

Ciudad de México, lunes 26 de mayo de 2025

No. 260/2025

# IMSS emite recomendaciones para evitar golpes de calor en trabajadores del campo

- **El Seguro Social recomendó tomar pausas de 10 minutos cada 2 horas en lugares frescos, beber agua cada 30 minutos, usar ropa ligera y colores claros, utilizar sombreros, entre otros.**
- **El doctor Gabriel Real Ornelas advirtió que temperaturas superiores a 32 °C pueden provocar agotamiento por golpe de calor, afectar el rendimiento físico de los trabajadores y aumentar el riesgo de accidentes laborales.**

Ante las altas temperaturas que registran en la mayor parte del territorio mexicano, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) recomendó para evitar golpes de calor en los trabajadores del campo y aquellas personas que laboran bajo la luz solar, tomar pausas de 10 minutos cada 2 horas en lugares frescos, beber agua cada 30 minutos, usar ropa ligera y de colores claros, laborar en los horarios más frescos y utilizar sombreros o bandanas frías.

El doctor Gabriel Alejandro Real Ornelas, responsable del Área de Toxicología y Salud Ambiental de la Coordinación de Salud en el Trabajo del IMSS, informó que, en México, especialmente en las zonas del norte y noreste, las temperaturas en los campos pueden superar los 35 grados Celsius (°C) durante la temporada de calor, entre abril y septiembre. En áreas de invernaderos las temperaturas pueden superar los 40°C en verano, exposición que podría afectar aún más el rendimiento y la salud de los trabajadores.

El especialista del Seguro Social indicó que el calor extremo afecta la concentración y el desempeño de tareas físicas en el campo. A temperaturas superiores a los 32°C, los trabajadores son más propensos al agotamiento y al golpe de calor, lo que puede afectar su desempeño físico y aumentar accidentes laborales.

Reportó que estudios científicos han demostrado que la exposición prolongada al calor aumenta la fatiga, disminuye la capacidad de concentración y reduce la eficiencia en tareas como la siembra, cosecha y manejo de maquinaria agrícola. Esto también eleva el riesgo de cometer errores y sufrir lesiones, lo que reduce la eficiencia y la productividad.

Real Ornelas subrayó que, para evitar el estrés térmico, este año entra en vigor la NOM-003-STPS-2023 que es una Norma Oficial Mexicana que establece los requisitos mínimos de seguridad y salud que deben cumplirse en las actividades agrícolas, enfocada proteger a las personas trabajadoras del campo.

Explicó que en dicha Norma se recomienda establecer un programa de tiempos de actividad y descanso cuando la temperatura supere los 28°C. Los trabajadores deben tomar pausas de al menos 10 minutos



**2025**  
Año de  
La Mujer  
Indígena



## UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

cada 2 horas de trabajo en lugares sombreados y frescos para permitir que se recuperen de la exposición al calor y al esfuerzo físico, y así prevenir la deshidratación y el sobrecalentamiento.

El doctor Gabriel Alejandro añadió que se recomienda que los trabajadores beban al menos un vaso de agua potable cada 30 minutos durante los días y horarios de mayor temperatura ambiente a fin de prevenir la deshidratación y mantener un equilibrio adecuado de líquidos en el cuerpo.

“Es crucial que el agua esté a temperatura fresca, preferentemente entre 15°C y 22°C, para facilitar su absorción y evitar el riesgo de malestar estomacal. También deben evitar bebidas con cafeína y alcohol, ya que pueden contribuir a la deshidratación”, dijo.

Mencionó que, durante los días de calor intenso, los trabajadores del campo deben usar ropa ligera, fresca, de manga larga y no ajustada, preferiblemente de colores claros para reflejar la radiación solar.

Real Ornelas subrayó que se recomienda trabajar en horas tempranas o al final del día, cuando la temperatura es más baja, y aprovechar los sombreados naturales que proporcionan los árboles o estructuras que permitan reducir la exposición directa al sol. También es importante usar protectores personales como sombreros o bandanas frías.

Enfatizó la importancia de identificar los primeros signos de golpe de calor, como mareos, náuseas, piel enrojecida y caliente, sudoración excesiva, fatiga extrema y dificultad para respirar. Ante estos síntomas, los trabajadores deben buscar atención médica inmediata y descansar en un lugar fresco.

El especialista en medicina del trabajo y ambiental del IMSS explicó que fomentar una cultura de prevención implica educar a los trabajadores sobre los riesgos del calor extremo y las mejores prácticas para evitar enfermedades y accidentes relacionados. “La capacitación sobre la identificación de estos síntomas es esencial para que los trabajadores actúen rápidamente y prevenir complicaciones graves”.

Agregó que esta formación debe incluir la importancia de una hidratación constante, la realización de pausas frecuentes en lugares frescos y el uso adecuado de ropa ligera. “Las empresas tienen la responsabilidad de implementar estas medidas y de promover un entorno laboral donde el autocuidado y el cuidado mutuo sean una prioridad”.

Recomendó implementar medidas como mejorar la ventilación, la hidratación constante y pausas regulares, ya que la prevención es clave para evitar accidentes y enfermedades relacionadas con el calor. Además, sugirió aprovechar los recursos del programa Entornos Laborales Seguros y Saludables (ELSSA) del IMSS, que ofrece herramientas y capacitación para promover un ambiente laboral seguro y saludable.

---oo---





Gobierno de  
**México**



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL  
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

## UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL



### LINK DE FOTOS

[https://drive.google.com/drive/folders/18aG\\_K0Usi9ZHjVr3JOhI69y3hgUQty4Z?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/18aG_K0Usi9ZHjVr3JOhI69y3hgUQty4Z?usp=sharing)

### LINK DE VIDEO

<https://www.swisstransfer.com/d/b8f53dff-ee14-405b-afbe-bb202c91e2b7>



**2025**  
Año de  
La Mujer  
Indígena