



### **CONSIDERACIONES GENERALES:**

- Antes de iniciar trabajos al aire libre se deberá planificar previamente las medidas necesarias para protegerse frente al riesgo de exposición a fenómenos meteorológicos adversos. Se planificarán las medidas de protección necesarias tanto para la realización de las tareas como para los posibles desplazamientos que se vayan a realizar.
- **IMPORTANTE:** Antes de dar comienzo a estas tareas, comprobar avisos meteorológicos señalados por la AEMET: <https://www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion/avisos>
- Y en caso de necesidad de desplazamientos en situaciones meteorológicas adversas se deberá consultar también el estado de las carreteras, por ejemplo en la web de la DGT: <https://www.dgt.es/conoce-el-estado-del-traffic/informacion-e-incidencias-de-traffic/>
- Todo el personal de la Diputación de Cáceres, así como los trabajadores de las empresas concurrentes deberán respetar las medidas incluidas en este informe.
- Si alguna persona trabajadora de la Diputación o sus organismos autónomos es especialmente sensible y/o su estado biológico conocido puede verse agravado por la exposición a algunos de estos riesgos, especialmente a temperaturas extremas, deberá consultar con el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales y ponerlo en conocimiento del equipo de Vigilancia de la Salud por si se estima conveniente proponer medidas adicionales de protección y prevención. De igual manera se recomienda que todas las mujeres en situación de embarazo, parto reciente o lactancia natural comuniquen dichas circunstancias al Servicio de prevención para valorar su situación y proponer las medidas pertinentes. Todo ello siguiendo los Procedimientos PPRLL 18 y 19 (<https://prevencion.dip-caceres.es/plan-de-prevencion/>).
- En aquellos casos en que no pueda garantizarse de otro modo la debida protección de la persona trabajadora, las medidas preventivas deberán incluir la PROHIBICIÓN de desarrollar determinadas tareas durante las horas del día en las que concurren fenómenos meteorológicos adversos.
- Si una vez iniciados los trabajos, se apreciaran cambios importantes en las condiciones meteorológicas que pudieran suponer un peligro y las medidas inicialmente adoptadas fueran insuficientes, los trabajadores y trabajadoras deberán adoptar las medidas de protección adicionales relativas a las condiciones de trabajo, que podrán incluir por ejemplo la organización del tiempo de trabajo o de las tareas, o incluso la posible suspensión de los trabajos. En todo caso, este tipo de incidencias se deberán poner en conocimiento del responsable del equipo (N2 o N3 según el Plan de Prevención de la Diputación de Cáceres).
- En todo caso, las personas trabajadoras tendrán derecho a interrumpir su actividad y abandonar el lugar de trabajo, en caso necesario, cuando considere que dicha actividad entraña un riesgo grave e inminente para su vida o su salud, según lo indicado en el artículo 21 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.
- En el supuesto en el que se emita por la Agencia Estatal de Meteorología o, en su caso, el órgano autonómico correspondiente en el caso de las comunidades autónomas que cuenten con dicho servicio, un aviso de fenómenos meteorológicos adversos de **nivel naranja o rojo**, y las medidas preventivas no garanticen la protección de las personas trabajadoras, resultará obligatoria la adaptación de las condiciones de trabajo, incluida la reducción o modificación de las horas de desarrollo de la jornada prevista.



Además de todas estas medidas generales, se deberán tener en cuenta las medidas preventivas y de protección específicas en exposición a altas temperaturas que pueda generar riesgos a la intemperie en nuestra actividad, y que describimos a continuación:

### **ALTAS TEMPERATURAS (Temperaturas extremas por calor)**

#### **Factores de riesgo asociados:**

- **FACTORES CLIMÁTICOS.**

Dentro de los factores climáticos a tener en cuenta hay que citar la exposición a temperaturas y humedades relativas altas y la exposición directa a los rayos del sol.

Se debe considerar que el riesgo es elevado cuando las temperaturas superan los 30° C a la sombra. El riesgo se acrecienta cuando se supera el 70% de humedad. Asimismo, cuando las temperaturas nocturnas están por encima de los 25°C.

Por todo ello, en las épocas de calor es importante tener una información cotidiana de la situación de las temperaturas en la zona de los lugares de trabajo, conociendo tanto los datos de temperatura ambiental como de humedad relativa del ambiente y velocidad del aire.

Para conocer los datos meteorológicos, se pueden consultar las previsiones meteorológicas de la Agencia Estatal de Meteorología (A.E.M.E.T.) que proporciona información de predicción por municipio y predicción por Avisos de fenómenos meteorológicos adversos.

Esta información es accesible a través de Internet:

<https://www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion/municipios>

<https://www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion/avisos>

- **FACTORES RELACIONADOS CON EL TIPO DE TAREA**

Los siguientes factores pueden aumentar significativamente el riesgo debido a la exposición a altas temperaturas:

- Dificultad para suministrar al personal agua fresca (no existe punto de alimentación de agua potable en los trabajos en el exterior, por ejemplo).
- Realización de trabajo físico intenso.
- Pausas de recuperación y descansos insuficientes.
- Utilización de equipos de protección que impidan la evaporación del sudor (protección frente al corte en tareas forestales, por ejemplo).



- **FACTORES INDIVIDUALES.**

Existen unos factores de riesgo asociados a la persona trabajadora que van ligados tanto a su estilo y hábitos de vida como a sus condiciones individuales de salud.

- **PÉRDIDA DE ACLIMATACIÓN.** La aclimatación al calor no se consigue de forma inmediata, es un proceso gradual que puede durar de 7 a 15 días y desaparecer en tan sólo una semana.
- **CONDICIÓN FÍSICA.** La falta de entrenamiento en la ejecución de tareas físicas intensas constituye un factor de riesgo.
- **EXISTENCIA DE ANTECEDENTES MÉDICOS.** Enfermedades crónicas del sistema cardiovascular, de las vías respiratorias, diabetes o insuficiencia renal y enfermedades graves como diarreas agudas, fiebre y/o infecciones respiratorias.
- **INGESTA DE DETERMINADOS MEDICAMENTOS.** Toma de medicamentos tales como antihistamínicos, diuréticos, laxantes o antidepresivos.
- **CONSUMO DE SUSTANCIAS TÓXICAS.** Como alcohol, cafeína o drogas.
- **SOBREPESO.** Las personas gruesas presentan una menor capacidad para disipar calor al ambiente.
- **EDAD AVANZADA.** Las personas mayores presentan más riesgo de deshidratación, ya que con la edad el mecanismo de termorregulación se ve alterado, produciéndose una disminución importante de la sensación de sed.
- **HIDRATACIÓN INADECUADA.** Es muy importante mantener una hidratación adecuada y constante en toda la jornada laboral. La correcta hidratación se debe realizar con aporte de agua y/o bebidas isotónicas. Se debe tener precaución con algunas bebidas comerciales, que no son específicas para reponer electrolitos en actividades físicas intensas, teniendo una composición hipotónica y no isotónica.

**MEDIDAS PREVENTIVAS:**

Cuando exista riesgo de exposición a temperaturas elevadas se deberán adoptar las medidas preventivas establecidas, tanto por parte de quienes sean responsables del personal que desarrolla su jornada laboral a la intemperie como individualmente por parte de cada persona trabajadora.

Se exponen las medidas preventivas por nivel de responsabilidad.

- **RESPONSABLES DE NIVEL 2 Y/O DE NIVEL 3.**

Quienes sean responsables de Nivel 2 y/o de Nivel 3 deberán:

- Verificar las condiciones meteorológicas de forma frecuente e informar a las personas trabajadoras de la situación existente y fijar las medidas preventivas apropiadas.
- Limitar en lo posible el trabajo físico y proporcionar las ayudas o elementos mecánicos o automáticos que disminuyan dicho esfuerzo.



- Organizar el trabajo para reducir el tiempo o la intensidad de la exposición, adaptando si es necesario los horarios de trabajo, evitando trabajar en las horas de mayor calor y de sol.
- Planificar en lo posible que las tareas de mayor esfuerzo físico se hagan en las horas de menos calor.
- Limitar la intensidad de la exposición estableciendo rotaciones de los trabajadores siempre que haya lugares con menor exposición que lo permitan.
- Establecer pausas fijas. A medida que aumente la temperatura, aumentar la frecuencia y duración de los descansos, distribuyendo ciclos de trabajo -descanso breve y frecuente. (Al menos 15 minutos cada hora de trabajo si la actividad física es baja, estableciendo mayor número de pausas para actividades físicas moderadas o intensas si éstas fueran necesarias, dos pausas o hasta tres pausas de 10-15 minutos cada hora).
- Evitar el trabajo en solitario o, en caso de que no fuera posible, contactar telefónicamente cada 30 min con el responsable N2, N3 o algún compañero.
- Se deberá prever el suministro de agua fresca potable en las proximidades de los puestos de trabajo y aconsejar a los trabajadores para que la beban con frecuencia, incluso antes de sentir sed.
- Promover y cuidar que todos los trabajadores estén aclimatados al calor de acuerdo con el esfuerzo físico que vayan a realizar.
- Facilitar ropa de trabajo amplia y ligera con tejidos que favorezcan la transpiración, de colores claros que reflejen la luz del sol, gorras, sombreros o cascos para protección del sol de la cabeza y crema de alta protección solar para la protección de la piel.
- Recordar la necesidad de poner en conocimiento del Servicio de Prevención las posibles situaciones de especial sensibilidad de las personas trabajadoras, para que sean evaluadas por el equipo de vigilancia de la salud, y se establezcan las medidas específicas en caso necesario.
- En las pausas y descansos se deberá favorecer una hidratación adecuada, así como la ingesta de alimentos ricos en sales minerales. Si la actividad es intensa y prolongada, si la ingesta de agua no se completa con alimentos será necesario hidratarse con bebidas isotónicas.
- Informar y formar a los trabajadores sobre los riesgos, efectos y medidas preventivas, así como para el reconocimiento de los primeros síntomas de las afecciones del calor en ellos mismos y en sus compañeros, y en la aplicación de los primeros auxilios. **(Deberá distribuir tríptico adjunto a este informe).**
- Disponer de los teléfonos de urgencias para llamar en caso de que se sufra un golpe de calor.

• **TRABAJADORAS Y TRABAJADORES. (N4).**

Aquellas personas trabajadoras que presten sus servicios en puestos de trabajo a la intemperie con altas temperaturas, deben:

- Estar informadas de las condiciones diarias de la meteorología.



- Informar a su responsable de todo problema que pueda suponer un aumento de riesgo.
- Utilizar las ayudas mecánicas o automáticas disponibles limitando las actividades que requieran esfuerzo físico. Adaptar el ritmo de trabajo a su tolerancia al calor.
- Solicitar consejo facultativo médico con especialista en el ámbito laboral si han tenido alguna vez problemas con el calor, sobre enfermedades crónicas (enfermedades crónicas del sistema cardiovascular, de las vías respiratorias, diabetes o insuficiencia renal y enfermedades graves como diarreas agudas, fiebre y/o infecciones respiratorias), que puedan padecer o sobre la medicación que están tomando. Así mismo se recomienda comunicar situaciones de especial sensibilidad, embarazo, parto reciente o lactancia natural al Servicio de Prevención de Riesgos laborales.
- Si se sienten mal, cesar la actividad solicitar ayuda, atención sanitaria e iniciar el procedimiento de accidente de trabajo.
- Evitar el trabajo en solitario o, en caso de que no fuera posible, contactar telefónicamente cada 30 min con el N2, N3 o algún compañero.
- Beber agua con frecuencia durante el trabajo, y cuando se está fuera de este, aunque no se tenga sed. La hidratación es fundamental para una adecuada regulación térmica.
- No se deben tomar bebidas excesivamente frías, ni con cafeína, alcohol o muy azucaradas.
- Evitar comer mucha cantidad y las comidas grasientas; comer fruta, verduras, tomar sal con las comidas...
- Ducharse y refrescarse al finalizar el trabajo y dormir suficiente número de horas (7 a 8 h) para recuperarse bien.
- Usar la ropa de trabajo de verano, holgada y de tejidos transpirables. Proteger la cabeza del sol y utilizar crema de protección solar.
- En las pausas y descansos se deberá favorecer una hidratación adecuada, así como la ingesta de alimentos ricos en sales minerales. Si la actividad es intensa y prolongada, si la ingesta de agua no se completa con alimentos será necesario hidratarse con bebidas isotónicas.
- Se deberá realizar pausas y descansos frecuentes. Si las tareas de organización de sus tareas son de su competencia:
  - Organizar el trabajo para reducir el tiempo o la intensidad de la exposición, adaptando si es necesario los horarios de trabajo, evitando trabajar en las horas de mayor calor y de sol.
  - Planificar en lo posible que las tareas de mayor esfuerzo físico se hagan en las horas de menos calor.
  - Limitar la intensidad de la exposición estableciendo rotaciones de los trabajadores siempre que haya lugares con menor exposición que lo permitan.
  - Establecer pausas fijas. A medida que aumente la temperatura, aumentar la frecuencia y duración de los descansos, distribuyendo ciclos de trabajo -descanso breve y frecuente. (Al menos 15 minutos cada hora de trabajo si la actividad física es baja, estableciendo mayor número de pausas para actividades físicas moderadas o intensas si éstas fueran necesarias).



## DECÁLOGO DE MEDIDAS PROPUESTAS POR EL INSST







**Otras consideraciones:**

- En el supuesto en el que se emita por la Agencia Estatal de Meteorología o, en su caso, el órgano autonómico correspondiente en el caso de las comunidades autónomas que cuenten con dicho servicio, un aviso de fenómenos meteorológicos adversos de nivel naranja o rojo por altas temperaturas, se recomienda:
  - Prohibir el desarrollo de tareas que requieran una actividad física moderada o intensa durante las horas marcadas con el aviso naranja o rojo.
  - En caso de imperiosa necesidad (alimentar ganado, atender averías o urgencias inaplazables...), se deberán seguir todas las recomendaciones indicadas anteriormente, insistir en la correcta hidratación y aumentar las rotaciones y periodos de descanso, desarrollando estas tareas por el tiempo indispensable.
  - Se podrá limitar o reducir los tiempos de exposición se circunscribirá a los puestos de trabajo, lugares o secciones en que se concrete el riesgo y por el tiempo en que subsista la causa que la motiva

**SEPEI:**

Ante las circunstancias especiales del tipo de actividad del SEPEI, con la necesidad de actuar a pesar de las condiciones meteorológicas adversas durante las intervenciones, se proponen además de las medidas anteriores:

- Se deberán seguir las recomendaciones descritas en el informe INF22/012 - Informe Disponibilidad de agua potable e hidratación en SEPEIs.
- Se deberán utilizar los EPIs adecuados al tipo de intervención, pudiéndose retirar si la situación de la intervención lo permite en los periodos de descanso.
- Se podrán mantener encendidos los aires acondicionados de los vehículos para facilitar una situación más confortable en los periodos de descanso o presentar síntomas agotamiento.



## **PRMEROS AUXILIOS**

### **Golpe de calor**

El golpe de calor es la lesión de mayor gravedad. Por ello, se tratará como una urgencia médica y requiere que en el protocolo de primeros auxilios se establezcan medidas que garanticen una adecuada atención, ya que, de no tratarse urgentemente, puede provocar la muerte u ocasionar lesiones permanentes a la persona afectada.

Este síndrome se desencadena cuando el cuerpo pierde la capacidad para controlar su temperatura que se incrementa rápidamente, el mecanismo de sudoración falla y se pierde la capacidad de enfriarse, pudiéndose alcanzar en un corto periodo de tiempo (de 10 a 15 minutos) una temperatura corporal de 40 °C o más.

Los principales síntomas son:

- Temperatura corporal muy alta que puede dar lugar a convulsiones.
- Confusión, alteración mental, dificultad para hablar, comportamiento irracional.
- Piel caliente y seca o sudoración abundante.
- Pérdida total o parcial del conocimiento.

El protocolo de primeros auxilios ante un golpe de calor incluirá las siguientes acciones:

- Contactar con el 112 urgentemente.
- Ubicar a la persona afectada en una zona sombreada y fresca.
- Acompañar a la persona afectada hasta la llegada de los servicios de emergencia, y realizar Soporte vital Básico (si inconsciente y respira colocar en posición lateral de seguridad, si está inconsciente y no respira realizar RCP)

Favorecer la bajada de la temperatura corporal:

- Retirar la ropa.
- Abanicar para refrescar la piel, colocar en corrientes de aire o ventilador si se dispone de ellos.
- Aplicar paños de agua fría en el rostro y la cabeza para reducir la temperatura del cerebro.
- Refrescar con agua fresca el resto del cuerpo.
- No forzar a la persona a beber si está inconsciente.

### **El síncope por calor**

El síncope por calor es un episodio de mareo que puede desencadenar la pérdida de conciencia o desmayo por un flujo de sangre insuficiente al cerebro. Presenta una mayor incidencia en el personal no aclimatado a la exposición al calor y cuando no se efectúa una suficiente hidratación.





Suele ocasionarse al realizar actividades en ambientes calurosos que requieren permanecer de pie o inmóvil durante mucho tiempo y tras cambios repentinos de postura.

Los principales síntomas que identifican el síncope por calor son:

- Confusión.
- Mareos.
- Desmayos.

Por su parte, los aspectos a tener en cuenta en el protocolo de primeros auxilios ante un síncope por calor son:

- Trasladar a la persona afectada a una zona sombreada y fresca.
- Colocarla en posición sentada o tumbada.
- Proporcionar hidratación de forma pausada, mediante agua, zumos o bebidas isotónicas.

### **Calambres musculares**

Una sudoración intensa ocasiona pérdida de sales que puede desencadenar contracciones fuertes con endurecimiento de los músculos, tensión y dolor leve o agudo.

Los calambres por calor son dolores agudos en los músculos, que pueden ocurrir solos o combinados con otras patologías asociadas al estrés por calor y son más habituales en personas que han tenido una sudoración elevada con posterioridad a efectuar tareas con elevado requerimiento físico.

Los principales síntomas son:

- calambres musculares;
- dolor o espasmos en el abdomen, los brazos o las piernas.

El protocolo de primeros auxilios abordará, entre otras, las siguientes medidas:

- Descansar en una zona fresca.
- Proporcionar hidratación con bebidas isotónicas o agua con sal (una cucharadita por litro de agua).
- Solicitar asistencia médica si se siguen dietas bajas en sodio o los calambres no cesan en una hora.

### **El agotamiento por calor**

Se produce principalmente, cuando existe una importante deshidratación. Además de las consecuencias fisiológicas, el agotamiento por calor conlleva la pérdida de capacidad de trabajo, disminución de las habilidades psicomotoras y un mayor riesgo de accidente.

Además, puede determinar una situación de mayor gravedad.



Los principales síntomas de agotamiento por calor son:

- dolor de cabeza;
- náuseas;
- debilidad;
- mareos/alteraciones visuales;
- sed intensa;
- sudoración intensa;
- entumecimiento de las extremidades;
- temperatura corporal elevada;
- disminución de la producción de orina.

El protocolo de primeros auxilios, ante los síntomas por agotamiento por calor, ha de abordar las siguientes medidas:

- acompañar a la persona afectada mientras presente síntomas;
- trasladar a una zona sombreada y fresca;
- quitar la ropa innecesaria;
- refrescar con paños mojados y agua fresca;
- hidratar a la persona afectada; preferiblemente con bebidas isotónicas.
- solicitar valoración médica.



## **RADIACIONES SOLARES (Radiaciones Ultravioletas)**

### **Efectos sobre la salud**

Las radiaciones UV, en pequeñas dosis, tienen numerosos efectos beneficiosos para la salud humana: estimulan la producción de vitamina D, beneficia patologías de la piel (como la psoriasis, dermatitis, etc.), multiplica la producción de glóbulos rojos y estimula el transporte de oxígeno por la sangre, etc.

Sin embargo, una exposición descontrolada, tanto en el ámbito privado como en el laboral, tiene como consecuencia una serie de efectos adversos, especialmente sobre la piel, los ojos y el sistema inmunitario.

Las personas expuestas a radiaciones ultravioletas en su trabajo, deben además tener en cuenta que los rayos UVA tienen efectos acumulativos y debido a su acción interna, las lesiones se muestran a lo largo del tiempo, cuando ya no se puede prevenir el daño. Por tanto, cuanto más tiempo estén expuestos, más sensibles serán a sus efectos.

### **Efectos sobre la piel**

Aunque la incidencia de enfermedades como el cáncer de piel, es mayor en personas con piel clara, por tener menos melanina protectora, también se producen casos en personas de piel oscura y, con frecuencia, se detectan en fases más avanzadas y, por ello, más peligrosas.

Los efectos agudos más importantes de una exposición excesiva a las radiaciones UV, son:

- Quemaduras solares: eritema.
- Bronceado.

En cuanto a los efectos crónicos producidos a largo plazo, la exposición a radiaciones ultravioleta tiene como consecuencia:

- Foto envejecimiento
- Cáncer (Cáncer no melanoma que pueden ser carcinomas de células escamosas o carcinomas de células basales, y melanoma maligno, que no es tan común como el descrito anteriormente, pero reviste mayor gravedad y es la principal causa de muerte por cáncer de piel).

### **Efectos sobre los ojos**

Los efectos de las radiaciones solares en el ojo humano pueden dividirse en dos grupos: agudos, que se manifiestan en un breve espacio de tiempo tras la exposición al sol, o crónicos, producidos tras exposiciones frecuentes por acumulación de radiación.

- Efectos agudos. Foto queratitis (inflamación de la córnea) y la foto conjuntivitis (inflamación de la conjuntiva).
- Efectos crónicos. Cataratas.



### **Efectos sobre el sistema inmunológico**

- Si bien la exposición moderada a la luz solar favorece y refuerza el sistema inmunitario, una exposición excesiva puede inhibir el funcionamiento normal de las defensas naturales del cuerpo.
- Existen pruebas del efecto inmunodepresor por exposición a la radiación UV y estudios que demuestran que la exposición a niveles medioambientales de radiación UV altera la actividad y distribución de algunas de las células responsables de desencadenar las respuestas inmunitarias del ser humano. Por ello, la exposición al sol puede aumentar el riesgo de infecciones víricas, bacterianas, parasitarias o fúngicas.

### **Índice Ultravioleta (UVI)**

- En la actualidad, existe un índice ultravioleta estándar de la Organización Mundial de la Salud en colaboración con la Organización Meteorológica Mundial, el Programa de Naciones Unidas para el Medio Ambiente y la Comisión Internacional para la Protección frente a Radiaciones No Ionizantes. No sólo estandariza los métodos de cálculo del índice sino también un código de colores y gráficos para ofrecer la información al público.

CATEGORÍA DE EXPOSICIÓN	INTERVALO DE VALORES DEL IUV
<b>BAJA</b>	<b>&lt; 2</b>
<b>MODERADA</b>	<b>3 A 5</b>
<b>ALTA</b>	<b>6 A 7</b>
<b>MUY ALTA</b>	<b>8 A 10</b>
<b>EXTREMADAMENTE ALTA</b>	<b>11+</b>

- El índice tiene un valor mínimo teórico de 0 y no tiene un valor máximo. Este índice estándar permite emitir predicciones del UVI comparables en todo el mundo. Los colores utilizados son el verde para UVI bajo (entre 0 y 2), el amarillo para UVI moderado (entre 3 y 5), el naranja con un riesgo alto (entre 6 y 7), el rojo para UVI muy alto (entre 8 y 10) y el morado para UVI extremo (superior a 11).

### **Medidas Preventivas**

Son muchas las variables que intervienen en los puestos de trabajo con exposición a la radiación solar, la zona geográfica, la hora del día, las condiciones meteorológicas y el tipo de piel del trabajador son sólo algunos ejemplos.

La Agencia Estatal de Meteorología publica diariamente en su página web los valores de UVI peninsulares e Insulares. Dependiendo del valor del UVI, el trabajador, teniendo en cuenta los factores anteriormente mencionados, debe tomar las medidas adecuadas para su protección de la radiación UV.

Algunas **de estas medidas son:**

- Ropa apropiada, transpirable y que cubra la mayor parte del cuerpo.



- Evitar las horas centrales del día.
- Evitar permanecer prolongadamente expuesto al sol, adaptando el horario de trabajo para coincidir con las horas de menor exposición al sol.
- Usar un sombrero que de sombra a cara y cuello.
- Utilizar protectores solares, teniendo en cuenta que estos deben aplicarse sobre la piel seca unos 20 minutos antes de la exposición, se recomienda renovarlo cada 2 horas, y con factor de protección adecuado al tipo de piel (en general es recomendable un factor de protección solar (FPS) de al 30)
- Usar gafas de sol con filtros UV-A y UV-B.
- Beber mucha agua para evitar la deshidratación.

