



El embarazo y la lactancia

Las mujeres embarazadas tienen un mecanismo termorregulador menos eficiente, se encuentran **más desprotegidas frente al calor** y pueden sufrir un **mayor agotamiento** o incrementar el **riesgo por golpe de calor**. Además, tienen una mayor probabilidad de **deshidratarse** y menor capacidad de aclimatación. Por ello, es necesario prestar la **máxima atención a la hidratación** durante el embarazo.

El riesgo durante el embarazo y lactancia por exposición a estrés térmico **formará parte específica de la evaluación de riesgos**, en la que se tendrán en cuenta las condiciones ambientales y la carga metabólica de las actividades que se desempeñan, para poder establecer **medidas específicas de protección y adaptación**.

Además, durante el periodo de **lactancia**, se deberá informar y poner los medios necesarios para asegurar una correcta **hidratación**.

