

# ESTRÉS POR CALOR

## Información general

Entender el estrés por calor puede ayudarlo a mantenerse seguro mientras trabaja en ambientes calurosos.

### Cosas que usted debe saber:

- La exposición al calor puede causar una variedad de efectos en el cuerpo, desde sarpullidos irritantes hasta un golpe de calor, el cual es con frecuencia mortal.
- La exposición al calor puede causar confusión y deterioro del sentido de la realidad; use el sistema de cuidado mutuo para observar a los compañeros de trabajo en caso de que presenten enfermedad por calor.
- Beber suficiente agua es esencial para prevenir la enfermedad por calor. Manténgase hidratado.
- El enfriamiento es el tratamiento para todas las enfermedades por calor.

### Factores que aumentan el riesgo de enfermedad por calor

- Humedad elevada
- Falta de viento o brisa para refrescar el cuerpo<sup>1</sup>
- Deshidratación
- Falta de aclimatación
- Más de 60 años de edad
- Equipo protector, como vestimenta no transpirable o mínimamente transpirable, respiradores y ropa resistente a las sustancias químicas
- Antecedentes de enfermedad por calor
- Antecedentes de enfermedad reciente no relacionada con el calor (en especial con vómitos o diarrea)
- Ciertas afecciones<sup>2</sup>
- Ciertos medicamentos<sup>2</sup>
- Trabajo exigente desde el punto de vista físico
- Consumo reciente de alcohol (dentro de las 24 horas previas)

<sup>1</sup>Cuando las condiciones ambientales son superiores a la temperatura del cuerpo, el flujo de aire cálido en realidad puede aumentar el calentamiento.

<sup>2</sup>Consulte la hoja informativa Estrés por calor: factores de riesgo ([DHHS] NIOSH n.º 2017-125) o a un proveedor de atención médica.

### ¡Los trabajadores necesitan cuidarse entre ellos! ¡Use un sistema de cuidado mutuo!

Con frecuencia es un compañero de trabajo el que primero nota signos de estrés por calor en otro empleado.



Fotografía de ©Thinkstock

## Tipos de enfermedades por calor

### Sarpullido por calor o "miliaria"

- Conjunto enrojecido de granos o pequeñas ampollas, por lo general en el cuello, la parte superior del pecho, la ingle, debajo de las mamas y en los pliegues de los codos

### Calambres por calor

- Calambres, dolores o espasmos musculares en el abdomen, los brazos o las piernas

### Síncope por calor (desmayo)

- Desmayo, mareos o aturdimiento ligero después de estar parado durante mucho tiempo o de levantarse repentinamente después de haber estado sentado o acostado

### Agotamiento por calor

- Dolor de cabeza
- Náuseas
- Mareos, debilidad
- Irritabilidad
- Sed
- Sudoración abundante
- Temperatura corporal elevada, menor eliminación de orina

### Golpe de calor

- Confusión, estado mental alterado, habla arrastrada o enredada, pérdida del conocimiento
- Piel caliente, seca o sudoración profusa
- Convulsiones
- Temperatura corporal muy alta
- Mortal si se demora el tratamiento

Menos grave

Grave

CON FRECUENCIA MORTAL

## Puntos para recordar

### ¡Los ambientes calurosos pueden ser peligrosos!

El agotamiento por calor es tratable, pero puede convertirse en un golpe de calor rápidamente si no se reconoce y trata.

- El estrés por calor puede afectar el estado de alerta y el sentido de la realidad, lo cual puede llevar a accidentes y lesiones.
- La enfermedad por calor no siempre ocurre en los días más calurosos. Puede ocurrir en condiciones moderadas, o incluso en condiciones frescas cuando se realiza trabajo físico pesado.
- Obtenga ayuda médica de emergencia de inmediato si se sospecha un golpe de calor. El riesgo de muerte es mayor sin tratamiento rápido.

### ¡La aclimatación es esencial y tal vez se deba repetir!

- La aclimatación al calor es la mejora en la tolerancia al calor que resulta del aumento gradual de la duración o la intensidad del trabajo realizado en un entorno caluroso.
- La aclimatación es más eficaz si ocurre gradualmente en un periodo de 7 a 14 días.
- Se comienza a perder la aclimatación después de pasar aproximadamente una semana sin trabajar en ambientes calurosos.
- Al cabo de un mes en el que no se trabaje en ambientes calurosos, la mayoría de las personas habrá perdido casi toda la aclimatación al calor.

### ¡Manténgase hidratado!

Beber una cantidad suficiente de líquidos es una de las maneras más importantes de evitar la enfermedad por calor.

- No espere a que la sed le indique cuando esté deshidratado; la sed se siente varias horas después de que ocurre la deshidratación.
- Beba 1 vaso (8 onzas) de agua cada 15 a 20 minutos mientras trabaje en ambientes calurosos.
- Los electrolitos pueden ser sustituidos al consumir las comidas habituales.
- Las bebidas deportivas también pueden sustituir electrolitos, pero por lo general no son necesarias a menos que la sudoración abundante continúe por más de 2 horas y no sea posible ingerir comidas o refrigerios.

### Dele tiempo al cuerpo para refrescarse. ¡Preste atención a los horarios de trabajo y descanso!

- Debe tomar descansos periódicamente para permitir que el cuerpo se refresque.
- Los horarios de trabajo y descanso pueden aumentar la productividad y reducir el riesgo de tener una enfermedad por calor al guiar a los trabajadores en la frecuencia para tomar descansos refrescantes.
- Conozca sus límites y opciones personales para refrescarse en el lugar de trabajo. Dígale a un compañero si necesita tomar un descanso para refrescarse.

## Estudio de caso: Enfermedad por calor y maquinaria pesada\*

A mediados de agosto, un empleado de 48 años de edad estaba haciendo funcionar una cargadora en una mina a cielo abierto en Arizona cuando otro empleado observó que solo estaba sentado en la cabina y no se movía. Un supervisor llamó por la radio al empleado tres veces sin obtener respuesta. El supervisor se dirigió al empleado y lo encontró confundido e imposibilitado para responder a cualquier estímulo.

**¡Más que un simple problema de salud!** →

¿Qué podría haber ocurrido si el empleado hubiese estado conduciendo u operando la cargadora cuando dejó de responder a estímulos?

\*Informe de la MSHA sobre accidentes y lesiones



Fotografía de ©Fotolia