

# ESTRÉS POR CALOR

## Factores de riesgo

Los trabajadores deben ser conscientes de los muchos factores que pueden influir en el riesgo de tener una enfermedad por calor.

Todas las fotografías son de ©Thinkstock a menos que se indique lo contrario.

### Entorno

- Temperaturas altas, en especial con humedad elevada, lo cual hace que la sudoración sea menos eficaz.
- Exposición directa al sol.
- Falta de viento o brisa para refrescar el cuerpo; sin embargo, cuando las condiciones ambientales son más altas que la temperatura del cuerpo, el flujo de aire cálido puede en realidad *aumentar* el calentamiento.
- Cercanía a motores u otros equipos calientes.



### Actividades

- Esfuerzo arduo.
- Pausas para descanso insuficientes.
- Repetición de días extenuantes en ambientes calurosos.
- Motivación alta para seguir a pesar del malestar producido por la tensión por calor.



Fotografía de NIOSH

### Falta de aclimatación

- Empleados nuevos.
- Empleados con experiencia que regresan después de haber pasado un tiempo lejos del calor.
- Trabajadores aclimatados que enfrentan un cambio repentino en la temperatura en el lugar de trabajo, como olas de calor o minería en un área nueva.



### Medicamentos

La tolerancia al calor puede ser afectada por los medicamentos que se tomen para...

- el resfriado, las alergias y la congestión
- los espasmos musculares
- la presión arterial
- la producción de orina (diuréticos)
- la presión arterial alta
- la diarrea
- los mareos o el vértigo
- la sicosis
- la depresión



### Deshidratación

- Uno de los factores de riesgo más importantes.



### Enfermedad por calor previa

- Aumenta el riesgo de tener una enfermedad por calor en el futuro.



### Otros factores

- Más de 60 años de edad.
- Vestimenta o equipo de protección personal no transpirables.
- Consumo de alcohol en las últimas 24 horas.

### Afecciones

- Enfermedades de corta duración, como diarrea, vómitos o infecciones respiratorias.
- Afecciones crónicas, como diabetes y enfermedad cardíaca.
- Sobrepeso u obesidad.
- Mal estado físico.



Un trabajador puede ser afectado por muchos factores de riesgo al mismo tiempo. Hable con un proveedor de atención médica sobre los factores de riesgo personales.

## Puntos para recordar

- **La aclimatación es esencial**

La falta de aclimatación es un gran factor en las muertes relacionadas con el calor en el trabajo

- **La hidratación es esencial**

La deshidratación aumenta marcadamente el riesgo de tener una enfermedad por calor

- **Una enfermedad reciente puede disminuir temporalmente su tolerancia al calor**

- **Tenga en cuenta otros factores de riesgo personales para la enfermedad por calor**

Enfermedad por calor previa

Ciertos medicamentos

Ciertas afecciones

Consumo de alcohol en las 24 horas antes de trabajar en ambientes calurosos

## Caso que muestra los peligros de la enfermedad por calor incluso en trabajadores aclimatados

Un empleado de 27 años de edad con dos años de experiencia en minería estaba finalizando un turno de 12 horas en un molino de Arizona cuando tuvo calambres musculares y vómitos causados por deshidratación. Si bien no perdió el conocimiento, perdió dos días de trabajo debido al incidente. El empleado había tomado medicamentos para la presión arterial alta.

### Lecciones aprendidas

Personas jóvenes, sanas y con experiencia...

¡cualquiera puede presentar una enfermedad por calor! Puede que este incidente haya estado relacionado con el medicamento que tomaba el empleado para la presión arterial alta. Varios factores juntos, como ciertos medicamentos, una enfermedad reciente o varios días extenuantes en ambientes calurosos, pueden aumentar el riesgo de presentar una enfermedad por calor.



Fotografía de ©Thinkstock