

CALOR EXTREMO

El calor es la principal causa de muerte relacionada con el clima en los Estados Unidos y provoca más muertes cada año que las inundaciones, los rayos, los tornados y los huracanes juntos. En la ola de calor de 1980, 1,250 personas perdieron la vida. En 1995, el calor causó más de 700 muertes en Chicago únicamente, en lo que fue el fenómeno meteorológico más letal en la historia de Chicago.

NOTIFICACIONES DE CALOR EXTREMO

El Servicio Meteorológico Nacional envía notificaciones relacionadas con el calor extremo cuando las condiciones lo ameritan. Estas pueden incluir **proyecciones, alertas y advertencias** o **recomendaciones de calor extremo**, según las condiciones de calor extremo sean favorables, se prevean o ya existan.

El **índice de calor** es una medida sobre cuánto calor se siente realmente si se tiene en cuenta la humedad relativa y la temperatura real del aire. Para obtener la temperatura del índice de calor, consulte la tabla del índice de calor que se encuentra más adelante. A modo de ejemplo, si la temperatura del aire es de 96 °F y la humedad relativa es del 65%, el índice de calor —cuánto calor se siente— es 121 °F.

El Servicio Meteorológico Nacional inicia procedimientos de alerta cuando se espera que el índice de calor exceda los 105 °F-110 °F (en función del clima local) durante, al menos, 2 días consecutivos.

Los trabajadores que están expuestos al calor extremo o que trabajan en ambientes calientes pueden estar en riesgo de sufrir estrés térmico. La exposición al calor extremo puede acarrear enfermedades y/o accidentes de trabajo.

El estrés térmico puede provocar **golpes de calor** o **agotamiento, calambres** o **urticaria por calor**. El calor también puede aumentar el riesgo para los trabajadores de sufrir lesiones, ya que puede producir la sudoración de las palmas, el empañamiento de las gafas de seguridad y mareos.

Los trabajadores en riesgo de sufrir estrés térmico son, entre otros, las personas que trabajan al aire libre o las personas que trabajan en ambientes calurosos, como los trabajadores de la construcción, los trabajadores de fábricas, los bomberos, los trabajadores de panadería, los agricultores, los mineros, los trabajadores de salas de calderas, entre otros. Los trabajadores con un mayor riesgo de sufrir estrés térmico incluyen aquellos que tienen 65 años o más, que tienen sobrepeso, que tienen una enfermedad cardíaca o presión arterial alta, o toman medicamentos que pueden verse afectados por el calor extremo.

**Servicio Meteorológico Nacional
Tabla De Índice De Calor**

		Temperatura (°F)															
		80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106	108	110
Humedad Relativa (%)	40	80	81	83	85	88	91	94	97	101	105	109	114	119	124	130	136
	45	80	82	84	87	89	93	96	100	104	109	114	119	124	130	137	
	50	81	83	85	88	91	95	99	103	108	113	118	124	131	137		
	55	81	84	86	89	93	97	101	106	112	117	124	130	137			
	60	82	84	88	91	95	100	105	110	116	123	129	137				
	65	82	85	89	93	98	103	108	114	121	128	136					
	70	83	86	90	95	100	105	112	119	126	134						
	75	84	88	92	97	103	109	116	124	132							
	80	84	89	94	100	106	113	121	129								
	85	85	90	96	102	110	117	126	135								
90	86	91	98	105	113	122	131										
95	86	93	100	108	117	127											
100	87	95	103	112	121	132											

Posibilidad de sufrir trastornos del calor con la exposición prolongada v/o las actividades extenuantes

■ Precaución ■ Precaución extrema ■ Peligro ■ Peligro extremo

CALOR EXTREMO: PREVENCIÓN

La prevención del estrés térmico en los trabajadores es importante. Los empleadores deben proporcionar capacitación a los trabajadores para que entiendan lo que es el estrés térmico, cómo afecta su salud y su seguridad, y cómo pueden evitarlo.

RECOMENDACIONES PARA LOS EMPLEADORES

Se deben adoptar las siguientes medidas para ayudar a proteger a los trabajadores del estrés térmico:

- Programe los trabajos de mantenimiento y reparación en zonas calientes para los meses más fríos.
- Programe los trabajos en zonas calurosas para la parte más fresca del día.
- Permita que los trabajadores se aclimaten exponiéndolos durante períodos progresivamente más largos a los entornos calurosos de trabajo.
- Reduzca las exigencias físicas de los trabajadores.
- Utilice socorristas o asigne trabajadores adicionales para los trabajos que sean físicamente demandantes.
- Proporcione agua fresca o líquido a los trabajadores.
- Evite el alcohol y las bebidas con grandes cantidades de cafeína o azúcar.
- Proporcione períodos de descanso junto con los descansos para beber agua.
- Proporcione áreas frescas para utilizar durante los períodos de descanso.
- Controlar a los trabajadores que estén en riesgo de sufrir estrés térmico.
- Proporcione capacitación sobre estrés térmico que incluya información sobre lo siguiente:
 - Riesgo para el trabajador
 - Prevención
 - Síntomas
 - La importancia de controlarse uno mismo y a sus compañeros de trabajo para detectar los síntomas
 - Tratamiento
 - Equipo de protección personal

RECOMENDACIONES PARA LOS TRABAJADORES

Los trabajadores deben evitar la exposición al calor extremo, la exposición al sol y la humedad alta, cuando sea posible. Cuando estas exposiciones no puedan evitarse, los trabajadores deben adoptar las siguientes medidas para prevenir el estrés térmico:

- Use ropa de colores claros, holgada y transpirable como el algodón.
- Evite la ropa sintética que no sea respirable.
- En caso de trabajos pesados, aumente el trabajo gradualmente.
- Programe el trabajo pesado para las partes más frescas del día.
- Tome más descansos en condiciones de calor extremo y humedad.
- Tome descansos en la sombra o en un lugar fresco, cuando sea posible.
- Beba agua con frecuencia. Beba suficiente agua de manera que nunca tenga sed. Aproximadamente, 1 taza cada 15 o 20 minutos.
- Evite el alcohol y las bebidas con grandes cantidades de cafeína o azúcar.
- Tenga en cuenta que la ropa protectora o el equipo de protección personal pueden aumentar el riesgo de sufrir estrés térmico.
- Controle su condición física y la de sus compañeros de trabajo.

Para obtener más información, comuníquese con su Consultor de Control de Pérdidas local, al: 800.257.1900.

Estas instrucciones no reemplazan ninguna reglamentación local, estatal o federal. Este documento proporciona únicamente información general y no tiene por objeto brindar asesoramiento sobre ergonomía, capacitación o medicina para una circunstancia o hecho en particular, ni se debe contar con ello.