



ESTRÉS POR CALOR

# DATOS BASICOS





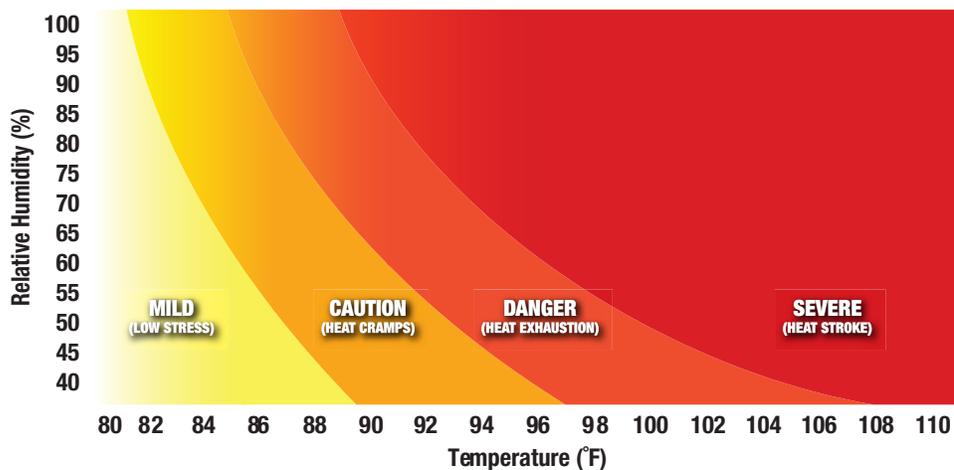
## HOMEÓSTASIS Y TERMORREGULACIÓN

Todos aprendimos en la clase de ciencias que la homeóstasis es el proceso de autorregulación mediante el cual nuestros cuerpos mantienen la estabilidad (equilibrio orgánico). Una de las funciones más importantes de la homeóstasis es la regulación de la temperatura corporal, lo que se denomina termorregulación. La termorregulación es el proceso homeostático que permite que el cuerpo humano mantenga su temperatura interna central de 98,6 grados Fahrenheit o 37 grados Celsius. Todos los mecanismos de termorregulación, tal como la sudoración y los escalofríos, están diseñados para retornar el cuerpo a su temperatura interna central.

## ¿QUÉ ES EL ESTRÉS POR CALOR?

El estrés por calor ocurre cuando el cuerpo ya no es capaz de refrescarse a sí mismo mediante sudoración porque la temperatura del aire circundante está cerca o excede la temperatura corporal central. Cuando el cuerpo no es capaz de refrescarse a sí mismo mediante la sudoración, pueden ocurrir varias afecciones inducidas por el calor, tal como calambres por calor, erupciones cutáneas por calor, cansancio excesivo por calor y el golpe de calor frecuentemente mortal.

### HEAT INDEX



OSHA indica las temperaturas superiores a 91 °F (33 °C) como un riesgo moderado y aconseja implementar precauciones que reduzcan el estrés por calor.

AFECCIÓN INDUCIDA POR CALOR	LA RESPUESTA DEL CUERPO	SÍNTOMAS
<p><b>CANSANCIO EXCESIVO POR CALOR</b> DOS TIPOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• REDUCCIÓN DRÁSTICA DEL AGUA</li> <li>• REDUCCIÓN DRÁSTICA DE LA SAL</li> </ul> <p>NOTA: EL CANSANCIO EXCESIVO POR CALOR PUEDE CAUSAR EL GOLPE DE CALOR, QUE ES MÁS PELIGROSO.</p>	<p>Deshidratación, exposición a altas temperaturas durante varios días, y pérdida excesiva de agua y sal por sudoración excesiva.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desorientación</li> <li>• Orina de color oscuro</li> <li>• Mareos o desmayos</li> <li>• Fatiga</li> <li>• Dolor de cabeza</li> <li>• Calambres musculares</li> <li>• Náuseas o vómitos</li> <li>• Piel pálida y pegajosa</li> <li>• Sudoración abundante</li> <li>• Ritmo cardíaco acelerado</li> </ul>
<p><b>GOLPE DE CALOR O INSOLACIÓN</b> (UNA EMERGENCIA MÉDICA QUE PUEDE CAUSAR LA MUERTE O INCAPACIDAD PERMANENTE)</p>	<p>Exposición prolongada a altas temperaturas generalmente en combinación con deshidratación. La temperatura corporal alcanza niveles críticos. A 105 grados Fahrenheit (40.6 °C), el cerebro y otros órganos se dañan, lo que podría causar una discapacidad permanente o incluso la muerte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temperatura de 105 °F (40.6 °C)</li> <li>• Desmayo</li> <li>• Dolor de cabeza palpitante</li> <li>• Mareos y desorientación mental</li> <li>• Falta de sudoración a pesar del calor</li> <li>• Piel roja, caliente y seca</li> <li>• Debilidad muscular o calambres</li> <li>• Náuseas y vómitos</li> <li>• Ritmo cardíaco acelerado</li> <li>• Respiración rápida y superficial</li> <li>• Confusión, desorientación o tambaleo</li> <li>• Convulsiones</li> <li>• Inconsciencia</li> </ul>

## MEDIDAS DE PRIMEROS AUXILIOS PARA EL CANSANCIO EXCESIVO POR CALOR O GOLPE DE CALOR

- Llame al 911
- Mueva al trabajador a un lugar con aire acondicionado o con sombra
- Suministre agua fresca y/o agua con electrolitos
- Quítese o afloje la ropa ajustada
- Aplique bolsas de hielo o frote la frente, las muñecas, la espalda y el cuello con la toalla refrescante Arctic Radwear®. Ya que estas áreas son ricas en vasos sanguíneos junto a la piel, enfriarlas puede reducir la temperatura corporal.
- Permanezca con la víctima hasta que llegue el paramédico.

\* POR FAVOR CONSULTE A SU MÉDICO SI SURGE ALGUNO O VARIOS SISTEMAS. INFORMACIÓN MÉDICA PROVENIENTE DE MAYOCLINIC.COM

## **CALCULE SU RIESGO DE ESTRÉS POR CALOR**

Cualquier sitio de trabajo, en interiores o exteriores, que pueda elevar la temperatura interna central de un trabajador aumenta el riesgo de estrés por calor. Los ambientes con temperaturas altas, las áreas con alta humedad, las fuentes de calor radiante, el contacto físico directo con objetos calientes, o las actividades físicas extenuantes pueden provocar estrés por calor en los empleados. Otros factores de riesgo incluyen el peso, la condición física y la aclimatación, la deshidratación, el metabolismo, el uso de alcohol o medicamentos, la presión arterial, y la edad.

Ciertas industrias, ocupaciones y actividades deportivas exponen a las personas al estrés por calor. Estos incluyen, entre otros: operaciones militares, soldadura y forja de metales, lavanderías y panaderías comerciales, bomberos, trabajadores en salas de calderas, trabajadores de la construcción, y trabajadores de fábricas y automóviles. Los eventos deportivos y recreativos, tal como: carreras de 5 km, maratones, pesca, incluso acostarse en la playa, también pueden causar estrés por calor, especialmente si el evento se lleva a cabo en un clima cálido y húmedo.



## **¿CÓMO PUEDEN LOS TRABAJADORES PREVENIR LAS AFECCIONES RELACIONADAS CON EL CALOR?**

Las enfermedades relacionadas con el calor se pueden prevenir o minimizar sus efectos. Éstas son algunas medidas preventivas populares:

- **Aclimatación (exposición breve al trabajo a comienzos de la estación calurosa, seguida de aumentos graduales en intensidad y duración).**
- **Descansos de trabajo frecuentes en un área que sea más fresca que el ambiente de trabajo.**
- **Beba mucha agua antes, durante y después de su turno.**
- **Use ropa holgada de colores claros.**
- **Evite el azúcar, el alcohol y la cafeína.**
- **Pídale a su empleador que proporcione una estación de hidratación con fácil acceso a aire fresco o sombra, agua, ventiladores, etc.**
- **Invierta en productos Equipos de Protección Personal (PPE) refrescantes, tales como: chaleco, camiseta, manto, toalla, diadema, o sombrilla para la cabeza refrescantes Arctic Radwear, para ayudar a mantener su temperatura corporal central.**

## **SEA PROACTIVO, NO REACTIVO**

Limite su exposición al cansancio excesivo por calor y al golpe de calor eligiendo **Productos refrescantes Arctic Radwear de Radians** para su programa de seguridad. Nuestra línea de control del estrés por calor incluye chalecos, camisetas, toallas y mantos refrescantes, diademas, y sombrillas para la cabeza. **Los productos refrescantes Arctic Radwear de Radians** están hechos con **Advanced ARCTIC Technology** que acelera el proceso de enfriamiento por evaporación. El material de Acetato de Polivinilo (PVA) puede retener hasta ocho veces su peso en agua, pero permanece seco al tacto incluso cuando está activado. Los productos refrescantes, que pueden durar horas dependiendo de los niveles de humedad, lo mantendrán a usted cómodo y fresco al mismo tiempo que ayudan a mantener una temperatura corporal central estable. Para obtener información adicional sobre los **productos refrescantes Arctic Radwear** o nuestra completa línea de equipos de seguridad personal, visite [www.radians.com](http://www.radians.com).



ESTRÉS POR CALOR

# DATOS BASICOS



**OFICINAS CENTRALES**  
5305 Distriplex Farms Drive  
Memphis, TN 38141  
Llamada gratuita: 877-723-4267  
Teléfono: 901-388-7776 • Fax: 901-266-2558  
[www.radians.com](http://www.radians.com)

5099\_REV02\_6-14-22