



ESTRÉS POR CALOR

FACTORES DE RIESGO

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

1 ENTORNO

- Temperaturas altas, especialmente con humedad elevada, lo que hace que la sudoración sea menos eficaz.
- Exposición directa al sol.
- Falta de viento o brisa para refrescar el cuerpo.
- Cercanía a motores u otros equipos calientes.



2 ACTIVIDADES

- Esfuerzo físico intenso.
- Pausas de descanso insuficientes.
- Jornadas consecutivas de trabajo extenuante en ambientes calurosos.
- Alta motivación para continuar trabajando a pesar del malestar causado por el calor.



3 MEDICAMENTOS

La tolerancia al calor puede verse afectada por medicamentos utilizados para:



- Resfriados, alergias y congestión.
- Espasmos musculares.
- Presión arterial alta.
- Producción de orina (diuréticos).
- Diarrea.
- Mareos o vértigo.
- Psicosis.
- Depresión.



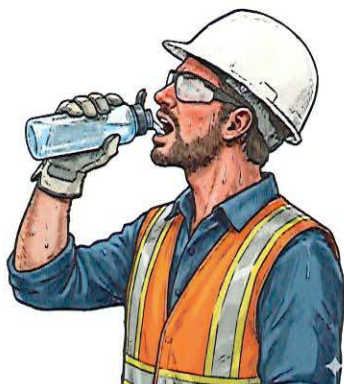
4 AFECCIONES MÉDICAS

- Enfermedades de corta duración, como diarrea, vómitos o infecciones respiratorias.
- Enfermedades crónicas, como diabetes o enfermedades cardíacas.
- Sobrepeso u obesidad.
- Mala condición física.



5 DESHIDRATACIÓN

La deshidratación es uno de los factores de riesgo más importantes para sufrir una enfermedad por calor.



6 FALTA DE ACCLIMATACIÓN



- Empleados nuevos.
- Empleados que regresan al trabajo después de haber estado alejados del calor.
- Trabajadores que enfrentan cambios repentinos de temperatura, como olas de calor o traslados a nuevas áreas de trabajo.

7 OTROS FACTORES

- Tener más de 60 años de edad.
- Uso de ropa o equipo de protección personal no transpirable.
- Consumo de alcohol durante las 24 horas previas al trabajo.

8 ENFERMEDAD POR CALOR PREVIA

Haber sufrido una enfermedad por calor anteriormente aumenta el riesgo de padecer otra en el futuro.



Un trabajador puede verse afectado por varios factores de riesgo al mismo tiempo.

Consulte con un profesional de la salud sobre sus factores de riesgo personales.



DEPARTAMENTO DEL TRABAJO
Y RECURSOS HUMANOS

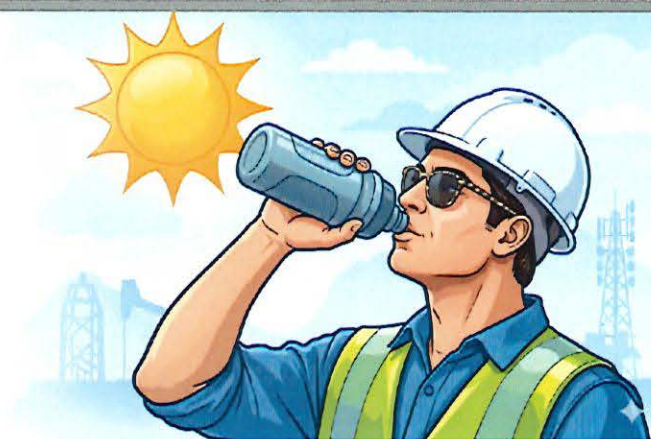
DTRH

GOBIERNO DE PUERTO RICO



ESTRÉS POR CALOR

PUNTOS PARA RECORDAR



1

LA HIDRATACIÓN ES ESENCIAL



La deshidratación aumenta significativamente el riesgo de sufrir una enfermedad por calor.

2

LA ACLIMATACIÓN ES ESENCIAL



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

3

UNA ENFERMEDAD RECIENTE PUEDE DISMINUIR TEMPORALMENTE LA TOLERANCIA AL CALOR.



4

TENGA EN CUENTA OTROS FACTORES DE RIESGO PERSONALES PARA LA ENFERMEDAD POR CALOR



- Enfermedad por calor previa.
- Ciertos medicamentos.
- Algunas afecciones médicas.
- Consumo de alcohol en las 24 horas previas al trabajo.



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 sufrió calambres musculares y vómitos causados por deshidratación. Aunque no perdió el conocimiento, estuvo incapacitado durante dos días debido al incidente. El empleado estaba tomando medicamentos para la presión arterial alta.



LECCIONES APRENDIDAS

- Las personas jóvenes, saludables y con experiencia también pueden sufrir una enfermedad por calor.
- Algunos medicamentos pueden aumentar el riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el calor.
- Una enfermedad reciente puede disminuir la tolerancia al calor.
- La combinación de varios factores de riesgo aumenta significativamente la probabilidad de sufrir una enfermedad por calor.



Beba agua antes, durante y después del trabajo.



Tome descansos frecuentes en lugares frescos o con sombra.



Utilice ropa ligera, de colores claros y equipo de protección transpirable.



Manténgase atento a los síntomas de la enfermedad por calor, tanto en usted como en sus compañeros de trabajo.



DEPARTAMENTO DEL TRABAJO Y RECURSOS HUMANOS

DTRH

GOBIERNO DE PUERTO RICO

