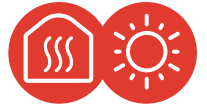


ACLIMATACIÓN



Mejorando la Tolerancia del Cuerpo al Calor

Trabajar en ambientes calurosos puede aumentar el riesgo de lesiones y enfermedades relacionadas con el calor.



Una de las formas más efectivas de protegerse del estrés por calor es mediante la **aclimatación**.

¿Qué es la aclimatación?

La aclimatación al calor es la **capacidad mejorada de tolerar el calor** debido a las adaptaciones en el cuerpo. Estas adaptaciones son creadas al aumentar gradualmente la cantidad, duración e intensidad del trabajo realizado en condiciones de calor.



CANTIDAD



DURACIÓN



INTENSIDAD

Beneficios de la aclimatación



AUMENTO DEL FLUJO SANGUÍNEO / CIRCULACIÓN
(ayuda a eliminar el calor del cuerpo)



MAYOR ÍNDICE DE SUDORACIÓN
(ayuda a eliminar el calor del cuerpo)



MENOR CANTIDAD DE SAL EN EL SUDOR
(previene el desequilibrio electrolítico)



TEMPERATURA CORPORAL PROMEDIO MÁS BAJA



FRECUENCIA CARDÍACA PROMEDIO MÁS BAJA



DISMINUCIÓN DE LA TENSIÓN CARDIOVASCULAR E INESTABILIDAD



TASA METABÓLICA PROMEDIO MÁS BAJA
(previene la fatiga)



MEJOR REGULACIÓN Y TOLERANCIA A LA TEMPERATURA

Aquí en Ontario, los periodos de estrés por calor son poco frecuentes y raramente lo suficientemente prolongados como para que los trabajadores al aire libre se aclimaten, y la aclimatación puede ser difícil debido a las amplias variaciones en temperatura y humedad**.

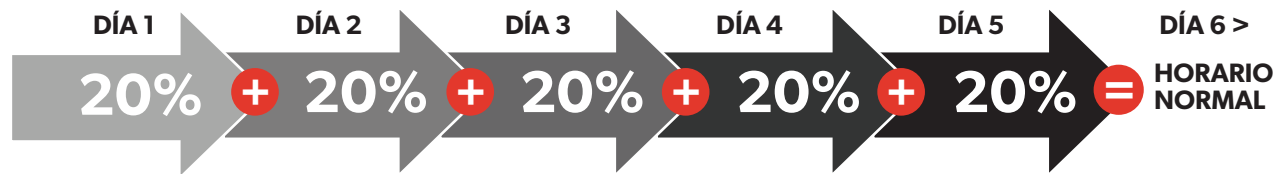
¿Cómo nos aclimatamos?

La aclimatación al calor se logra a través de exposiciones al estrés por calor que hacen que el cuerpo desarrolle adaptaciones al calor*. Muchas de las adaptaciones requeridas para la aclimatación se pueden desarrollar dentro de los primeros 4-6 días de exposición al calor, y las adaptaciones restantes se desarrollan generalmente después de 10-14 días.

La regla del 20% (Recomendada por NIOSH, por sus siglas en inglés)

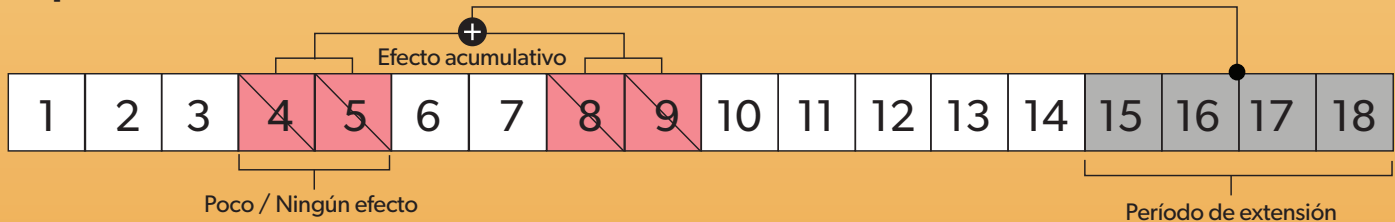
DÍA 1: Los trabajadores no aclimatados deben trabajar solo el **20%** de la duración usual de su jornada en el primer día en un ambiente caluroso.

En los días siguientes: La duración del trabajo puede aumentar un **20%** cada día hasta que el trabajador esté siguiendo un horario normal.



Cuanto más corto sea el periodo de aclimatación, más rápido el trabajador perderá esta adaptación al dejar de trabajar.

Impacto de los Días Perdidos



Si se pierden **1 o 2 días** de exposición al calor durante un período de 10 a 14 días, el proceso de aclimatación no debería verse afectado.

Si se pierden **3 o más días**, el período de aclimatación debería extenderse en consecuencia.

Pérdida de la aclimatación

Cuando se detiene el trabajo en condiciones de calor, se nota una pérdida en la aclimatación después de solo 4 días.

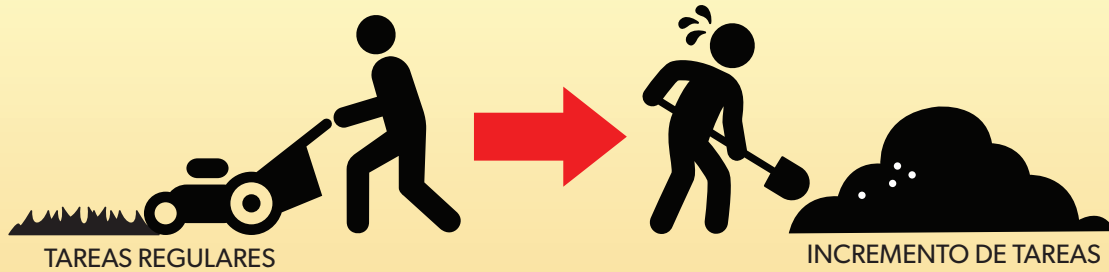
! La aclimatación puede perderse por completo en 3 a 4 semanas.

Re-aclimatación

El tiempo de re-aclimatación es mucho más rápido para un trabajador que regresa que para un trabajador nuevo, pero generalmente se requieren de 4 a 5 días para la re-aclimatación.

Si un trabajador no trabaja en condiciones calurosas durante más de 4 semanas, debería repetir el proceso de aclimatación.

*Ver página 1, Beneficios de la aclimatación



Un trabajador solo está aclimatado a sus **tareas, actividades y condiciones laborales usuales**.

Si a un trabajador se le aumenta o cambia su trabajo de alguna manera, deberá considerarse **no aclimatado** y se deberá seguir un nuevo proceso de aclimatación.

Incluso un trabajador aclimatado puede estar en riesgo de estrés por calor debido a los siguientes factores:



DESHIDRATACIÓN



CIERTOS
MEDICAMENTOS



FALTA DE CONDICIÓN
FÍSICA



ENFERMEDAD / LESIÓN
RECIENTE O ACTUAL



PROBLEMAS DE
SALUD PREEXISTENTES



TEMPERATURAS
ELEVADAS DE MANERA
SÚBITA O ESPORÁDICA



JORNADAS
EXTENUANTES Y
REPETIDAMENTE EN
EL CALOR



Concentrarse en la condición física durante el otoño, invierno y primavera ayudará a las adaptaciones físicas necesarias para la aclimatación, como la producción de sangre y sudoración.



**** La Guía de Estrés por Calor del MOL establece que "las olas de calor en Ontario rara vez duran lo suficiente como para que los trabajadores se aclimaten".**

Los trabajadores que realizan trabajo *moderado* no se considerarían aclimatados según los mismos criterios, a menos que haya un calor radiante significativo asociado con el trabajo. Sin embargo, los trabajadores que realizan trabajo pesado probablemente podrían considerarse aclimatados una vez que empiece la temporada de clima cálido. Los valores de WBGT para trabajos pesados aclimatados son similares a los de trabajos moderados no aclimatados.

*algo de empuje, levantamiento, etc.

**apalear arena seca

Dado que el TLV® se basa en datos derivados de hombres de 20 años con un peso promedio de 154 lb, los trabajadores "reales" probablemente quemarán más calorías de lo que la categoría de trabajo ligero del TLV® asume. Seleccionar la categoría de trabajo "moderado" tendrá en cuenta en cierta medida a trabajadores que están algo deshidratados, son mayores (p. ej., mayores de 40 años), que no son hombres y pesan más de 154 lb.

04-08-2024



Para otras infografías de esta serie, o para obtener más información sobre cómo trabajar en condiciones de calor, consulta nuestro Kit de Herramientas para el Estrés por Calor:



Escanea o haz clic