



## Vulnerabilidad

Existen muchas condiciones temporales y permanentes que pueden hacer que una persona sea más vulnerable al estrés por calor.



EXPERIENCIA LABORAL



EDAD / GÉNERO



COMPOSICIÓN CORPORAL



PROBLEMAS DE SALUD PREEXISTENTES



DESHIDRATACIÓN



FATIGA



MEDICAMENTOS



GENÉTICA

A pesar de estas condiciones, los trabajadores pueden ser capaces de sobrellevar la situación si cuentan con el conocimiento adecuado sobre los signos y síntomas del estrés por calor, y si tienen la libertad para realizar los ajustes necesarios en su ritmo de trabajo.

Algunos trabajadores podrían necesitar asesoramiento médico sobre qué adaptaciones serían adecuadas para ellos.

A menudo, son los trabajadores **jóvenes y en buena forma** quienes podrían pensar que son invencibles y quienes se ven afectados por el estrés por calor.

### CONDICIÓN

### SÍNTOMAS

### ACCIONES

## Sarpullido por Calor

El sarpullido por calor, a veces llamado irritación por calor, sarpullido por sudor o miliaria, es una erupción cutánea inofensiva. Aparece en lugares donde se acumula el sudor, como las axilas, la espalda, debajo de los senos, el pecho, la ingle, los pliegues de los codos y detrás de las rodillas y la cintura.



ERUPCIÓN ROJIZA Y ABULTADA CON PICAZÓN INTENSA

Si se experimenta sarpullido por calor:

- **Cambiarse** con frecuencia a ropa seca y evitar los ambientes calurosos.
- **Enjuagarse** la piel con agua fresca.
- **Lávese** regularmente para mantener la piel limpia y seca.

## Síncope por Calor / Desmayo

El síncope por calor o desmayo ocurre cuando una persona se desmaya repentinamente y pierde el conocimiento debido a una baja presión arterial. El calor provoca que los vasos sanguíneos se expandan (dilatén), lo que ocasiona el desplazamiento de los fluidos corporales hacia las piernas por la gravedad, generando presión arterial baja y pudiendo provocar desmayos.



PIEL FRESCA Y HÚMEDA



PULSO DÉBIL

Si se experimenta síncope por calor/ desmayo:

- **Buscar atención médica de inmediato.**
- **Valorar** la necesidad de RCP.
- **Mover** a un área fresca.
- **Aflojar** la ropa.
- **Hacer** que la persona se acueste.
- **Ofrecer** sorbos de agua fresca, si la persona está consciente.

Nota: El desmayo también puede deberse a otras enfermedades.

## Calambres por Calor

Los calambres por calor son espasmos musculares dolorosos e involuntarios que suelen ocurrir durante la actividad física vigorosa en ambientes calurosos. Estos espasmos pueden ser más intensos y prolongados que los calambres típicos en las piernas durante la noche. Una ingesta de líquidos inadecuada a menudo contribuye al problema. Los músculos más afectados suelen ser las pantorrillas, los brazos, el abdomen y la espalda, aunque los calambres pueden afectar a cualquier grupo muscular involucrado en la actividad física.



ESPASMOS MUSCULARES INTENSOS

Si se sospecha de calambres por calor:

- **Descansar** brevemente y refrescarse.
- **Beber** agua o una bebida deportiva que contenga electrolitos.
- **Realizar** estiramientos suaves de rango de movimiento y masajear el grupo muscular afectado.

CONDICIÓN

SÍNTOMAS

ACCIONES

## Agotamiento por Calor

El agotamiento por calor es la respuesta del cuerpo a una pérdida excesiva de agua y sal, generalmente a través de sudoración excesiva. El agotamiento por calor es más probable que afecte a:

- personas con presión arterial alta
- aquellos que trabajan en un ambiente caluroso
- personas mayores

El agotamiento por calor a menudo se presenta de forma repentina, a veces después de ejercicio excesivo, sudoración y una ingesta insuficiente de líquidos.



FIEBRE LEVE  
(generalmente inferior a 40°C)



NÁUSEAS

Si se sospecha de agotamiento por calor:

- **Mover** a la persona fuera del sol y a un lugar sombreado o con aire acondicionado.
- **Acostar** a la persona y elevarle ligeramente los pies.
- **Aflojar** o quitar la ropa de la persona.
- **Hacer** que la persona beba agua fría, no helada, o una bebida deportiva que contenga electrolitos.
- **Refrescar** a la persona rociándola con agua fresca y abanicando.
- **Monitorear** a la persona cuidadosamente. El agotamiento por calor puede convertirse rápidamente en golpe de calor. Si presenta fiebre\*, desmayos, confusión o convulsiones, busca ayuda médica de inmediato.

Llama de inmediato a los servicios médicos de emergencia.



PIEL CALIENTE, ROJA, SECA O SUDOROSA



ASPECTO CENIZO



DESMAYO



PRESIÓN ARTERIAL BAJA



RITMO CARDÍACO ACELERADO

\*especialmente si es más de 40°C

## Golpe de Calor

El golpe de calor es la forma **más grave** de lesión por calor. Es una condición causada por el sobrecalentamiento del cuerpo, generalmente como resultado de una exposición prolongada o de esfuerzo físico en temperaturas altas.

El golpe de calor puede ocurrir si la temperatura corporal alcanza los 104°F (40°C) o más elevada.



TEMPERATURA ELEVADA  
(generally greater (generalmente superior a 40°C)

Si se sospecha de un golpe de calor:

- **Mover** a la persona fuera del sol y a un lugar sombreado o con aire acondicionado.
- **Llamar** de inmediato a los servicios médicos de emergencia.
- **Refrescar** a la persona cubriéndola con sábanas húmedas o rociándola con agua fresca.
- **Aplicar** aire directamente sobre la persona con un ventilador o un periódico.



AUSENCIA DE SUDORACIÓN



IRRITABILIDAD / CONFUSIÓN / PÉRDIDA DEL CONOCIMIENTO



PIEL CALIENTE, ROJA, SECA O SUDOROSA



DESMAYO



CONVULSIONES



RESPIRACIÓN ACELERADA / ACORTADA



PRESIÓN ARTERIAL ALTA / BAJA

**\*\* Aclimatación:** 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 un trabajo "moderado" (por ejemplo, trabajo de empuje y levantamiento) tampoco 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 un trabajo "pesado" (por ejemplo, apalea arena seca) probablemente podrían considerarse aclimatados una vez que comience la temporada de clima cálido. Los valores de WBGT para trabajos pesados aclimatados son similares a los de trabajos moderados no aclimatados. 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.

Determine el humidex actual usando nuestra calculadora en línea:



\* Los elementos relacionados con calambres por calor, agotamiento por calor y golpe de calor son propiedad de la Fundación Mayo para la Educación Médica e Investigación. Todos los derechos reservados. Utilizado con permiso de [www.mayoclinic.org](http://www.mayoclinic.org). La información sobre sarpullido por calor y desmayo fue adaptada de la Guía de Estrés por Calor del Ministerio de Trabajo de Ontario: [http://www.labour.gov.on.ca/english/hs/pubs/gl\\_heat.php](http://www.labour.gov.on.ca/english/hs/pubs/gl_heat.php) (consultado en enero de 2021).



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:

