OSHA®
Occupational Safety and Health Administration

Heat Illness Prevention

Factores de riesgo personales y exposición al calor

Descripción general

Los entornos de trabajo calurosos pueden ser peligrosos para todos los trabajadores, especialmente durante largos períodos de tiempo. Millones de trabajadores están expuestos al calor en su trabajo y miles de trabajadores se enferman cada año por lesiones o enfermedades relacionadas con el calor. Incluso los trabajadores que han desarrollado tolerancia o se han aclimatado al calor deben tener cuidado. Esto se debe a que algunos trabajadores sienten los efectos del calor de forma diferente a otros. Es importante saber qué puede hacerle más vulnerable a las lesiones y enfermedades relacionadas con el calor.

Este guía le ayudará a identificar qué factores pueden hacer que se encuentre más en riesgo de sufrir lesiones y enfermedades relacionadas con el calor. Además del entorno en el que está trabajando, la ropa que lleva y el tipo de actividades laborales que realiza, determinadas afecciones médicas, medicamentos y características físicas y conductuales pueden aumentar su riesgo.

Su entorno laboral y sus actividades pueden aumentar su riesgo. Además, también puede tener uno o más factores de riesgo personales que aumentan su riesgo de lesiones y enfermedades relacionadas con el calor.

Aunque puede estar expuesto a niveles de calor similares y participar en el mismo tipo de trabajo que sus compañeros de trabajo, los factores de riesgo personales pueden hacer que corra un mayor riesgo a las lesiones y enfermedades relacionadas con el calor. Es responsabilidad del empleador garantizar que el trabajo sea seguro y saludable para los trabajadores; sin embargo, un plan de prevención de enfermedades relacionadas con el calor requiere la participación de los trabajadores y sus representantes para ser efectivo.

Factores de riesgo personales

Utilice el siguiente diagrama para obtener más información sobre qué factores pueden reducir su tolerancia al calor.

Afecciones médicas

Algunas **afecciones médicas** pueden hacer que sea menos probable que sienta y responda a los cambios de temperatura.

- Diabetes
- Presión arterial alta
- Cardiopatía
- Enfermedad renal
- Afecciones médicas mentales
- Sobrepeso u obesidad
- Enfermedades respiratorias, como asma y enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

Medicamentos

Ciertos **medicamentos** pueden hacer que sienta menos calor y/o limitar su capacidad para sudar o retener agua para enfriar su cuerpo.

- Antihistamínicos
- Medicamentos para la presión arterial
- Medicamentos para la diarrea
- Diuréticos (pastillas para orinar)
- Relajantes musculares
- Medicamentos psiquiátricos
- Sedantes

Características físicas

Algunas **características físicas** pueden hacer que se deshidrate más rápido y/o limitar su capacidad para enfriar su cuerpo.

- Edad avanzada (60 años o más)
- Menor nivel de condición física
- Embarazo
- Antecedentes de enfermedad por calor previa
- Estado de aclimatación (es decir, si ha desarrollado tolerancia a la temperatura en la que está trabajando)

Características conductuales

Determinadas **decisiones**, como lo que consume y lo que pone en su cuerpo, pueden deshidratarlo y afectar a la forma en que su cuerpo se regula normalmente.

- Consumo de alcohol en las 24 horas siguientes a su turno
- Consumo de drogas ilegales, como opioides, metanfetamina y cocaína
- Ingesta menor de agua

Nota: Otros factores pueden hacer que sea más susceptible a las enfermedades relacionadas con el calor. Hable con su médico para ver si alguna de sus afecciones médicas, medicamentos u otros aspectos de su vida aumentan su riesgo de sufrir una enfermedad relacionada con el calor y averiguar qué métodos puede utilizar para reducir ese riesgo.

Mantenerse a salvo

Se pueden prevenir las enfermedades y lesiones relacionadas con el calor y puede prepararse para trabajar en entornos calurosos. Utilice los siguientes consejos para planificar cómo puede mantenerse seguro en el trabajo:

Hable con su médico.

Comente cómo puede prepararse mejor para trabajar en condiciones de calor.

Recuerde su estado de aclimatación.

Cuando vuelva al trabajo después de un tiempo fuera o si las condiciones se calientan más, aumente gradualmente de nuevo a su carga de trabajo normal.

Manténgase hidratado.

Beba 1 taza (8 onzas) de agua cada 15-20 minutos, aunque no tenga sed.

Conozca los signos y síntomas de la enfermedad por calor.

Si se siente enfermo, informe a su supervisor y diríjase a un espacio fresco.

Tome descansos.

Lo mejor es descansar en zonas con aire acondicionado o zonas frías y a la sombra.

Sea un buen compañero.

Vigile a sus compañeros de trabajo y, si muestran algún signo de enfermedad por calor, informe un supervisor. Refrésquelos inmediatamente con agua o hielo y permanezca con ellos hasta que llegue la ayuda.

Lleve ropa segura pero que, si es posible, minimice el estrés por calor.

Las prendas sueltas y de color claro hechas de tejido transpirable, como el algodón, permiten a su cuerpo refrescarse con más facilidad.

Saber qué hacer en caso de emergencia.

Asegúrese de conocer los protocolos de respuesta de emergencia de su lugar de trabajo. Si tiene dudas, llame al 911.

Información adicional

Para obtener más información sobre la prevención de lesiones y enfermedades relacionadas con el calor consulte los siguientes recursos:
Desarrollo de tolerancia al calor y protección de nuevos trabajadores
Signos y síntomas de enfermedades relacionadas con el calor y primeros auxilios
Agua, reposo, sombra

Fuentes
OSHA: www.osha.gov/heat-exposure/
NIOSH: "Heat Stress Risk Factors" www.cdc.gov/niosh/mining/UserFiles/works/pdfs/2017-125.pdf
NIOSH: www.cdc.gov/niosh/topics/heatstress/recommendations.html

Las leyes federales le dan derecho los trabajadores a un lugar de trabajo seguro. Los trabajadores tienen derecho a hablar sobre los peligros sin miedo a represalias. Visite www.osha.gov/workers para obtener información sobre cómo presentar una queja confidencial ante OSHA y solicitar una inspección.

1-800-321-OSHA (6742) | TTY 1-877-889-5627 | www.osha.gov/heat

OSHA 4375-09 2023

OSHA®
Occupational Safety and Health Administration