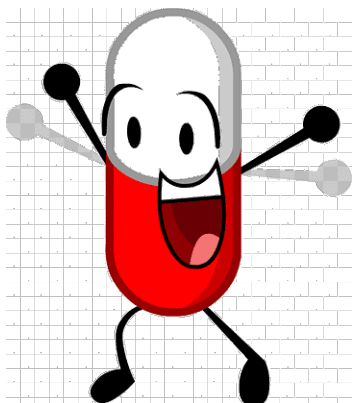


## RIESGO POR ESTRÉS TÉRMICO II

### EL ESTRÉS TÉRMICO POR CALOR



Las exposiciones a temperaturas elevadas son más frecuentes que las exposiciones a frío intenso. Las condiciones de trabajo con calor generan penosidad y peligrosidad. El o la trabajadora está menos alerta, es menos cuidadoso/a y menos eficiente, por lo que aumenta el número de accidentes.

Cuando el organismo se ve sometido a una agresión térmica intensa, empieza a actuar el mecanismo de la **termorregulación**: vasodilatación periférica, sudoración...

Si el calor persiste, se produce una **aclimatación** <sup>(1)</sup>. Durante un periodo de aclimatación, de nueve a diez días <sup>(2)</sup>, los cambios que se producen son: aumento de la sudoración, disminución de la temperatura corporal y disminución del ritmo cardiaco. Si alguno de los mecanismos termorreguladores falla, pueden darse una serie de alteraciones de menor (síncope por calor) o mayor gravedad (**golpe de calor**), entre otros:

- Agotamiento por calor
- Calambres musculares
- Erupciones cutáneas
- Infertilidad y trastornos del desarrollo fetal
- Trastornos de tipo crónico
- El acaloramiento o golpe de calor

Categoría	Índice calor °C	Posibles problemas fisiológicos en caso de exposición prolongada al calor y/o actividad física
Peligro extremo	> 54	<b>Golpe de calor</b> o insolación probable.
Peligro	41-54	Insolación, calambres musculares y/o posible agotamiento. <b>Posible golpe de calor.</b>
Alerta extrema	32-41	Insolación, calambres musculares y/o posible agotamiento.
Alerta	27-32	Posible fatiga.

(1) Proceso por el cual un organismo se adapta fisiológicamente a los cambios en su medio ambiente. Supone una disminución del coste fisiológico, que implica una determinada exposición, cuando esta se repite durante varios días sucesivos.

(2) El periodo de aclimatación es variable, pero promedia los 10 días.

**NAPO** (1.58 m) : <https://youtu.be/pBfn8RNL1NE>

Fuente: INVASSAT y "Curso de Salud Laboral". Asunción Calatayud Sarthou y Concepción Cortés Vizcaíno. Tirant lo Blanch.