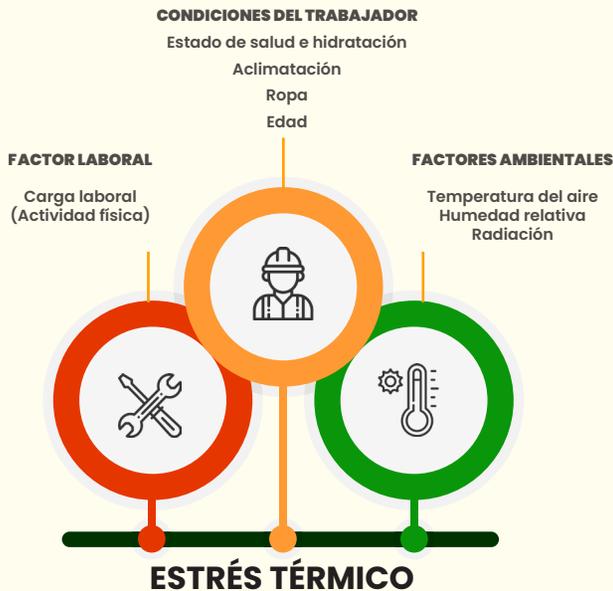


# ¿QUÉ ES EL ESTRÉS TÉRMICO POR CALOR?

En temperaturas elevadas, el estrés térmico se refiere al calor recibido en exceso, es decir, por encima del que el cuerpo puede tolerar sin sufrir daños.



Además, presentar alguna de estas condiciones de salud puede hacerte más vulnerable:

- Obesidad
- Diabetes
- Hipertensión
- Cardiopatía
- Embarazo
- Medicación o tratamientos.

## ¿Sabías que...?

El calentamiento global está intensificando los riesgos de estrés térmico.

# ALGUNAS MEDIDAS PARA PROTEGERTE DEL ESTRÉS TÉRMICO POR CALOR



### Hidrátate

Toma agua antes, durante y después de tu jornada, incluso si no sientes sed.



### Toma descansos

En lugares frescos y con sombra.



### Aclimátate

Si comienzas a exponerte a temperaturas elevadas, es importante que pases por un periodo de adaptación. La NOM recomienda al menos 6 días, iniciando con el 50% de exposición.



### Utiliza tu Equipo de Protección Personal (EPP)

O, en su defecto, ropa ligera y de color claro.



### Capacítate

Participa en las capacitaciones sobre el uso de EPP, los límites de exposición y los riesgos del estrés térmico.



### Colabora con las medidas de prevención

Como los reconocimientos, evaluaciones y medidas de control para proteger tu salud.



**GRUPO MICROANÁLISIS**

EXPERIENCIA Y CALIDAD CERTIFICADA

## CUÍDATE DE LAS TEMPERATURAS ELEVADAS

- ¿Qué es el estrés térmico por calor?
- Efectos a la salud por estrés térmico
- ¿Cuánto calor es demasiado?
- Medidas de prevención



## DESCARGA ESTE FOLLETO AQUÍ:



grupo-microanalisis.com

(55) 57 68 77 44



## EFFECTOS A LA SALUD POR EL ESTRÉS TÉRMICO

Un trabajador que supera los 38°C de temperatura corporal puede exponerse a problemas como:

- **Agotamiento por calor**, cuyos signos pueden ser debilidad, sudoración, náuseas y palidez.
- **Sarpullido**, que puede presentarse con irritación y picazón.
- **Calambres**, que pueden ocurrir durante la jornada laboral o después de ésta.
- **Desmayo (síncope por calor)**, que puede estar acompañado de piel sudorosa.
- **Golpe de calor**, cuyos síntomas pueden ser delirio, fatiga, temperatura corporal mayor a 41°C, piel seca, azulada o rojiza.



**¿Sabías que...?**

Exceder los 39°C de temperatura corporal puede causar daños graves e incluso la muerte.

## ¿CUÁNTO CALOR ES DEMASIADO?

Existen Límites Máximos Permisibles (LMP) para la exposición de los trabajadores a condiciones térmicas elevadas.

Estos LMP están indicados en la NOM-015-STPS-2001 y se evalúan\* considerando:

- El régimen o carga de trabajo (ligero, moderado o pesado).
- El Índice de Temperatura de Globo y Bulbo Húmedo ( $I_{TGBH}$ ).
- El porcentaje de tiempo de exposición.
- Además, se mide la temperatura axilar, la cual no debe superar los 38°C.



RÉGIMEN	LIGERO	MODERADO	PESADO	PORCENTAJE DEL TIEMPO DE EXPOSICIÓN Y DE NO EXPOSICIÓN
TEMPERATURA MÁXIMA EN °C DE $I_{TGBH}$	30.0	26.7	25.0	100% DE EXPOSICIÓN
	30.6	27.8	25.9	75% DE EXPOSICIÓN, 25% DE RECUPERACIÓN EN CADA HORA
	31.7	29.4	27.8	50% DE EXPOSICIÓN, 50% DE RECUPERACIÓN EN CADA HORA
	32.2	31.1	30.0	25% DE EXPOSICIÓN, 75% DE RECUPERACIÓN EN CADA HORA

\*Estas evaluaciones las debe de llevar a cabo una unidad de verificación o un laboratorio de pruebas acreditado y aprobado como GRUPO MICROANALISIS.

Fuentes: STPS, OSHA, OIT