Preventing Heat-Related Illnesses Stats and Facts — Spanish

HECHOS

- 1. El golpe de calor es la enfermedad más grave relacionada con el calor. Se produce cuando el cuerpo ya no puede controlar su temperatura: la temperatura corporal aumenta rápidamente, falla el mecanismo de sudoración y el cuerpo es incapaz de enfriarse. Cuando se produce un golpe de calor, la temperatura corporal puede elevarse a 106 °F o más en un plazo de 10 a 15 minutos. El golpe de calor puede causar discapacidad permanente o la muerte si la persona no recibe tratamiento de urgencia.
- 2. El agotamiento por calor es la respuesta del cuerpo a una pérdida excesiva de agua y sal, normalmente a través de una sudoración excesiva.
- 3. La rabdomiólisis (rabdo) es una afección médica asociada al estrés térmico y al esfuerzo físico prolongado. La rabdomiólisis provoca la rápida descomposición, rotura y muerte del músculo. Cuando el tejido muscular muere, se liberan electrolitos y proteínas de gran tamaño en el torrente sanguíneo. Esto puede causar ritmos cardíacos irregulares, convulsiones y daños en los riñones.
- 4. El síncope por calor es un episodio de desvanecimiento (síncope) o mareo que suele producirse al permanecer de pie durante demasiado tiempo o al levantarse repentinamente después de estar sentado o tumbado. Los factores que pueden contribuir al síncope por calor son la deshidratación y la falta de aclimatación.
- 5. Los calambres por calor suelen afectar a los trabajadores que sudan mucho durante una actividad extenuante. Esta sudoración agota los niveles de sal y humedad del cuerpo. Los bajos niveles de sal en los músculos provocan calambres

- dolorosos. Los calambres por calor también pueden ser un síntoma de agotamiento por calor.
- 6. El sarpullido por calor es una irritación de la piel causada por la sudoración excesiva en climas cálidos y húmedos.

ESTADÍSTICAS

- En 2019, la exposición al calor provocó 43 muertes relacionadas con el trabajo y 2.410 lesiones y enfermedades, según la Oficina de Estadísticas Laborales de Estados Unidos.
- La OSHA afirma que entre el 50 % y el 70 % de la mayoría de las muertes al aire libre se producen en los primeros días de trabajo en ambientes cálidos o calurosos porque el cuerpo no ha desarrollado suficientemente la tolerancia al calor.
- Para los empleados que trabajan por primera vez con calor, aumente el tiempo de exposición en condiciones calurosas durante un período de 7 a 14 días en función de los factores de riesgo ambientales e individuales. Un empleador nunca debe aumentar la exposición al calor de un empleado nuevo en más de un 20% al día.
- El calor fue un factor que contribuyó a 1.577 muertes en Estados Unidos en 2021, según datos provisionales. Eso es un aumento del 56% desde 1,012 en 2018.
- Las muertes relacionadas con el calor son más comunes en Nevada y Arizona. Entre 2018 y 2021, 571 personas en Nevada y 1,298 personas en Arizona murieron donde el calor estaba entre las causas de muerte. Eso es 4,54 y 4,46 muertes por cada 100,000 residentes, respectivamente, durante ese período, mucho más alto que el promedio de los Estados Unidos durante el mismo período de 0,35 por cada 100,000 residentes.