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.