Heat in the Field: Recognizing & Preventing Heat Stress in Outdoor Work Stats and Facts – Spanish



HECHOS

1. **Inicio de la Deshidratación:** Trabajar en condiciones de calor extremo agota rápidamente los fluidos corporales; la deshidratación reduce la capacidad de sudoración, eleva la temperatura corporal y acelera las enfermedades relacionadas con el calor.
2. **Aumento de la Temperatura Corporal:** Cuando el cuerpo absorbe más calor del que puede liberar, la temperatura interna aumenta rápidamente, lo que provoca agotamiento por calor y, potencialmente, un golpe de calor mortal.
3. **Estrés por Alta Humedad:** La humedad ralentiza la evaporación del sudor, lo que impide el enfriamiento y hace que las temperaturas se sientan significativamente más altas de lo que son.
4. **Advertencia de Calambres por Calor:** Los calambres musculares dolorosos en las piernas, los brazos o el abdomen indican un desequilibrio electrolítico y un estrés por calor temprano que requiere descanso inmediato.
5. **Reducción de la Función Cogitiva:** La exposición al calor afecta al juicio, el equilibrio y el tiempo de reacción, lo que aumenta el riesgo de caídas, manejo incorrecto de los equipos e incidentes por poco.
6. **Síntomas Retrasados:** Las enfermedades causadas por el calor pueden desarrollarse a lo largo de horas; los trabajadores pueden sentirse “solo cansados” mientras su temperatura corporal sigue aumentando hasta niveles peligrosos.

ESTADÍSTICAS

- En Columbia Británica (Canadá), WorkSafeBC aceptó 315 reclamaciones por lesiones relacionadas con el calor entre 2020 y 2024, con las cifras más altas en sectores al aire libre como la construcción, el transporte y las obras públicas.
- Se estima que 32 millones de trabajadores estadounidenses realizan trabajos al aire libre y se enfrentan a una media de 21 días de trabajo inseguros en verano debido al calor, siendo los trabajadores de la agricultura y la construcción 20 veces más propensos a sufrir muertes relacionadas con el

calor que los de otros sectores.

- Entre 2020 y 2024, los episodios de calor extremo aumentaron entre un 40 % y un 60 % el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor para los trabajadores al aire libre canadienses del sector agrícola y de la construcción, debido a la fatiga y la reducción de la concentración.
- En Estados Unidos, el estrés térmico laboral aumenta la temperatura corporal central ($r = 0,44$), la temperatura de la piel ($r = 0,44$) y la frecuencia cardíaca ($r = 0,38$) de los trabajadores al aire libre, según un metaanálisis de 2409 personas monitorizadas en 38 estudios.
- Los trabajadores agrícolas estadounidenses experimentan una mortalidad relacionada con el calor de 3,06 muertes por cada millón de trabajadores al año (2020-2025), 35 veces más que la media de todos los sectores.
- En Canadá, el estrés térmico contribuye al 10-15 % de las reclamaciones por tiempo perdido en sectores al aire libre como la agricultura y la construcción (2020-2024), con unas previsiones de 25 000 millones de dólares en costes económicos derivados de las condiciones meteorológicas extremas para 2025.