

# Uso del índice de calor: Una guía para los empleadores

## Información sobre el índice de calor

El sistema del índice de calor fue elaborado por la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica (NOAA). El índice de calor combina tanto la temperatura como la humedad relativa en un solo valor – este indica la temperatura aparente en grados Fahrenheit o qué tan cálido se siente el clima. Mientras más alto sea el índice de calor, más caliente se sentirá el clima y el riesgo de que los trabajadores al aire libre sufran enfermedades relacionadas al calor es mayor. La NOAA publica advertencias de calor a medida que el índice de calor aumenta. Para obtener más información sobre el índice de calor, visite el sitio web de la NOAA.

### NOAA's National Weather Service

#### Heat Index

Temperature (°F)

	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106	108	110
40	80	81	83	85	88	91	94	97	101	105	109	114	119	124	130	136
45	80	82	84	87	89	93	96	100	104	109	114	119	124	130	137	
50	81	83	85	88	91	95	99	103	108	113	118	124	131	137		
55	81	84	86	89	93	97	101	106	112	117	124	130	137			
60	82	84	88	91	95	100	105	110	116	123	129	137				
65	82	85	89	93	98	103	108	114	121	126	130					
70	83	86	90	95	100	105	112	119	126	134						
75	84	88	92	97	103	109	116	124	132							
80	84	89	94	100	106	113	121	129								
85	85	90	96	102	110	117	126	135								
90	86	91	98	105	113	122	131									
95	86	93	100	108	117	127										
100	87	95	103	112	121	132										

#### Likelihood of Heat Disorders with Prolonged Exposure or Strenuous Activity

Caution
  Extreme Caution
  Danger
  Extreme Danger

**Por qué es tan importante la humedad:** La humedad relativa es una medida que muestra la cantidad de humedad en el aire. El sudor no se evapora tan rápidamente como lo haría en clima seco cuando el aire es húmedo. Debido a que una de las formas en que el cuerpo humano se enfría en un día caluroso es la evaporación del sudor en la piel, un nivel de humedad alto reduce nuestra capacidad de enfriamiento natural y sentimos más calor. Un nivel de humedad bajo también podría presentar un problema para trabajadores al aire libre en climas cálidos, por ejemplo en climas desérticos. El sudor se evapora muy rápidamente cuando hay poca humedad y esto puede provocar deshidratación severa si una persona no toma suficiente agua durante el día.

**NOTA IMPORTANTE:** Los valores del índice de calor han sido concebidos para condiciones de sombra, con brisa **y el exponerse directamente al sol puede aumentar los valores del índice de calor por hasta 15° Fahrenheit.** Se recomienda tomar precauciones adicionales para contemplar la carga solar. Ver las Medidas de Protección que se deben Tomar en Cada Nivel de Riesgo.

**La NOAA publica advertencias sobre calor extremo para indicar cuándo se producirá calor excesivo y extendido. Las alertas se basan principalmente en pronósticos de los valores del índice de calor:**

- *Posibilidad de Calor Extremo:* se emite cuando existe posibilidad de calor excesivo y extendido (índice de calor entre 105 y 110oF) **durante los próximos 3 a 7 días.** Este es un buen momento para verificar la existencia de insumos, tales como enfriadores de agua adicionales y cursos de refresco para los trabajadores.
- *Vigilancia de Calor Extremo:* se emite cuando el calor excesivo puede ocurrir dentro de las **próximas 24 a 72 horas**, pero el momento específico es incierto.
- *Alerta de Calor Extremo:* se emite cuando el índice de calor será lo suficientemente alto como para **ser una amenaza en las siguientes 24 horas.** Estas alertas indican que el **calor excesivo es inminente o existen altas probabilidades de que se produzca.**
- *Advertencia de Calor Extremo:* es similar a una Alerta de Calor Extremo, pero es menos seria. Esta se emite cuando el índice de calor podría ser **incómodo o inconveniente, sin embargo si se toman precauciones no representa una amenaza a la salud.**