

CÓMO USAR EL ÍNDICE DE CALOR

Localice la temperatura máxima prevista para hoy en la línea superior (temp. del aire), y la humedad relativa prevista en la parte inferior izquierda para conocer el índice de calor del día. Siga en transversal y hacia abajo para ver la "Temperatura aparente" o "Sensación térmica". Tenga en cuenta que esta tabla está pensada para casos de sombra con ligera brisa, así que si se expone al sol los valores pueden aumentar en hasta -9,4 °C (15 °F). El viento fuerte, en especial si es cálido y seco, puede ser extremadamente peligroso.

Fuente: National Oceanic & Atmospheric Association & OSHA (Asociación Nacional para los Océanos y la Atmósfera y Administración de Seguridad y Salud Laboral)

ÍNDICE DE CALOR	NIVEL DE RIESGO
Menos de 32 °C (91 °F)	Bajo (precaución)
32 °C a 39 °C (91 °F a 103 °F)	Moderado
39 °C a 46 °C (103 °F a 115 °F)	Alto
Más de 46 °C (115 °F)	Muy alto o extremo

MEDIDAS DE PROTECCIÓN
Planes y medidas de seguridad básicas frente al calor
Poner en práctica las medidas de precaución y elevar la alerta
Tomar medidas adicionales para proteger a los trabajadores
Tomar medidas de protección aún más agresivas

Posibilidad de golpe de calor por la exposición prolongada o realizar actividades extenuantes.

Precaución
 Precaución extrema
 Peligro
 Peligro extremo

TABLA DE ÍNDICE DE CALOR - PLANIFICAR DE ANTEMANO PARA ESTAR SEGURO

Temp. del aire	21 °C 70 °F	24 °C 75 °F	29 °C 80 °F	29 °C 85 °F	32 °C 90 °F	35 °C 95 °F	38 °C 100 °F	41 °C 105 °F	43 °C 110 °F
Humedad relativa	Temperatura aparente (sensación térmica) →								
	Grados Celsius / Grados Fahrenheit								
0 %	18 °C / 64 °F	21 °C / 69 °F	23 °C / 73 °F	25 °C / 78 °F	28 °C / 83 °F	30 °C / 87 °F	33 °C / 91 °F	35 °C / 95 °F	37 °C / 99 °F
10 %	18 °C / 65 °F	21 °C / 70 °F	25 °C / 75 °F	26 °C / 80 °F	29 °C / 85 °F	32 °C / 90 °F	35 °C / 95 °F	38 °C / 100 °F	41 °C / 105 °F
20 %	18 °C / 66 °F	22 °C / 72 °F	25 °C / 77 °F	27 °C / 82 °F	30 °C / 87 °F	34 °C / 93 °F	37 °C / 99 °F	41 °C / 105 °F	44 °C / 112 °F
30 %	19 °C / 67 °F	23 °C / 73 °F	25 °C / 78 °F	28 °C / 84 °F	32 °C / 90 °F	35 °C / 96 °F	40 °C / 104 °F	45 °C / 113 °F	51 °C / 123 °F
40 %	20 °C / 68 °F	23 °C / 74 °F	26 °C / 79 °F	29 °C / 86 °F	34 °C / 93 °F	38 °C / 101 °F	43 °C / 110 °F	50 °C / 122 °F	58 °C / 137 °F
50 %	21 °C / 69 °F	24 °C / 75 °F	27 °C / 81 °F	31 °C / 88 °F	35 °C / 96 °F	42 °C / 107 °F	49 °C / 120 °F	57 °C / 135 °F	66 °C / 150 °F
60 %	21 °C / 70 °F	24 °C / 76 °F	27 °C / 82 °F	32 °C / 90 °F	38 °C / 100 °F	45 °C / 114 °F	56 °C / 132 °F	65 °C / 149 °F	
70 %	21 °C / 70 °F	25 °C / 77 °F	29 °C / 85 °F	34 °C / 93 °F	41 °C / 106 °F	51 °C / 124 °F	62 °C / 144 °F		
80 %	22 °C / 71 °F	25 °C / 78 °F	29 °C / 86 °F	36 °C / 97 °F	45 °C / 113 °F	58 °C / 136 °F	69 °C / 157 °F		
90 %	22 °C / 71 °F	26 °C / 79 °F	31 °C / 88 °F	39 °C / 102 °F	50 °C / 122 °F	66 °C / 150 °F	77 °C / 170 °F		
100 %	22 °C / 72 °F	26 °C / 80 °F	33 °C / 91 °F	42 °C / 108 °F	56 °C / 133 °F	74 °C / 166 °F			



CONOZCA LA GRAVEDAD, LOS SÍNTOMAS Y CÓMO PREVENIR UN GOLPE DE CALOR:



SARPULLIDO POR CALOR

SIGNOS: Erupciones/ampollas rojas. Sensación de picor.

TRATAMIENTO: Permanecer en un lugar fresco. Dejar que la piel se seque.

PREVENCIÓN: Ducharse después de trabajar en un entorno caluroso. Mantener la piel seca. Formación y educación.



CALAMBRES POR CALOR

SIGNOS: Espasmos dolorosos, normalmente en las piernas o el abdomen. Sudoración posiblemente abundante.

TRATAMIENTO: Aplicar presión con firmeza y masajear la zona con calambres. Descansar en un lugar fresco y beber agua.

PREVENCIÓN: Ingerir un volumen de agua y sales adecuado. Formación y educación.



AGOTAMIENTO POR CALOR

SIGNOS: Dolor de cabeza, debilidad, cambio de humor, sensación de malestar. Sudoración extrema, piel pálida, húmeda y pegajosa.

TRATAMIENTO: Trasladarse a un lugar fresco y sombreado, y quitarse la ropa de abrigo. Beber agua/electrolitos.

PREVENCIÓN: Aclimatación. Beber mucha agua/electrolitos. Formación y educación.

GOLPE DE CALOR

SIGNOS: Piel pálida, náuseas, vómitos, confusión. Fiebre de 40 °C (104 °F) o más.

TRATAMIENTO: Urgencia médica. Llamar al 112. Quitarse la ropa de abrigo. Beber agua/electrolitos en pequeñas cantidades.

PREVENCIÓN: Aclimatación. Beber mucha agua/electrolitos. Exploración médica, formación y educación.

40 °C o más
104 °F o más

