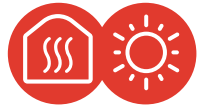


## FACTORES DE RIESGO



Los tres factores principales que contribuyen al calor que están expuestos los trabajadores son:



ENTORNO TÉRMICO DEL LUGAR DE TRABAJO



TRABAJO QUE SE ESTÁ REALIZANDO



ROPA / EPP USADO POR LOS TRABAJADORES

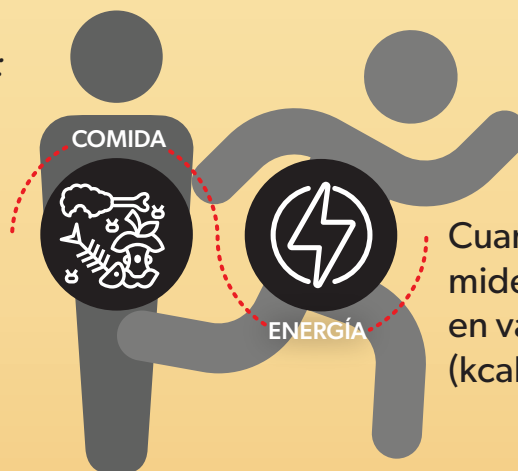
Trabajar en ambientes calurosos puede aumentar el riesgo de lesiones y enfermedades relacionadas con el calor.

Para proteger a los trabajadores del estrés por calor, es importante evaluar el nivel de riesgo asociado con el tipo de trabajo que se está realizando.

Pero antes, un poco acerca de:

### Tasa Metabólica

Nuestros cuerpos utilizan la comida que consumimos para producir energía.



Cuando usamos esa energía, se mide como una tasa metabólica en vatios (W) o kilocalorías (kcal) por hora.

Basado en la **tasa metabólica** asociada con las actividades laborales, los diferentes tipos de trabajo se clasifican como:



REPOSO

115 W  
99 kcal/h



TRABAJO LIGERO

115 – 235 W  
99–202 kcal/h



TRABAJO MODERADO

235 – 360 W  
202 – 310 kcal/h



TRABAJO PESADO

360 - 470 W  
310–404 kcal/h



TRABAJO MUY PESADO

>470 W  
>404 kcal/h

Consulte los tipos de trabajo asociados con cada clasificación en la página siguiente.

## Clasificaciones de Trabajo / Labor

### REPOSO



- Sentado
- Acostado

### TRABAJO LIGERO



- Estar de pie
- Conducir
- Caminar ocasionalmente
- Usar una sierra de mesa
- Operar una grúa, polipasto u otro vehículo con aire acondicionado
- Soldadura (producción ligera en taller)

### TRABAJO MODERADO



- Caminar a paso normal
- Colocación de ladrillos
- Martillar clavos
- Servicios de entrega de correo
- Atar varillas de refuerzo
- Soldadura (en el lugar de trabajo o servicio de campo)
- Rastrillar asfalto
- Lijar paneles de yeso
- Eliminar marcas de estaca
- Aplicación manual de concreto proyectado
- Perforación de agujeros largos
- Producción de maquinaria pesada para perforación
- Producción o Transporte
- Ensamblaje de carpintería

### TRABAJO PESADO



- Caminar a paso rápido
- Palear arena seca
- Serrar a mano
- Colocar bloques o piedra
- Remoción de asbesto
- Operadores de perforadoras de roca
- Mecánico de equipos pesados
- Cortar césped (con cortacésped de empuje)
- Instalación de carpintería

### TRABAJO MUY PESADO



- Palear arena húmeda
- Levantar objetos pesados
- Atornillado manual
- Instalación mecánica y de tuberías
- Trabajar con un hacha
- Jardinería o excavación

Quando se evalúa la tasa metabólica asociada con el tipo de trabajo que se está realizando, se deben tener en cuenta los siguientes factores:



EXPERIENCIA LABORAL



EDAD / SEXO



COMPOSICIÓN CORPORAL



CONDICIONES PREEXISTENTES



CONDICIONES DESHIDRATACIÓN



FATIGA



MEDICAMENTOS



GENÉTICA

03-31-2024



Para otras infografías de esta serie, o para obtener más información sobre cómo trabajar en condiciones de calor, consulta nuestro Kit de Herramienta para el Estrés por Calor.



Escanea o haz clic