

# LA ACLIMATACIÓN

debe ser parte del plan de prevención de enfermedades relacionadas con el calor!



La **aclimatación**, que ocurre con la exposición progresiva a temperaturas elevadas, es el proceso gradual mediante el cual el organismo se adapta a los trabajos en el calor. Es necesario permitir la adaptación de los trabajadores a las temperaturas más altas en el aire libre para poder evitar casos de insolación. **Los beneficios de la aclimatación incluyen:**

- Mejor flujo de sangre a la piel para la eliminación del calor del cuerpo
- Mejor eficacia del sudor para la eliminación del calor del cuerpo
- Menos sodio en el sudor para prevenir el desequilibrio de electrolitos
- Menos elevación de la temperatura central y frecuencia cardiaca al trabajar
- Menos gasto cardiovascular.

## Tiempo necesario para adaptarse

La adaptación al calor tarda entre 7-14 días. Los trabajadores deben beber agua con frecuencia y tomar descansos adecuados durante la jornada.

### Nuevos Trabajadores

Durante una jornada de 8 horas el tiempo de exposición de los nuevos trabajadores no debe exceder el 20% (casi una hora y media) el primer día en el calor. El incremento en el tiempo de exposición no debe exceder el 20% cada día subsiguiente.

### Trabajadores con Experiencia

Durante una jornada de 8 horas el tiempo de exposición de los trabajadores con experiencia previa no debe exceder el 50% (4 horas como máximo) el primer día en el calor.



Puede escanear este código QR para acceder a la información de la aplicación Heat Safety Tool de la OSHA y del NIOSH, que es una herramienta para la planificación de actividades laborales al aire libre según la temperatura que se percibe durante el día.

### Recursos adicionales sobre aclimatación

- [OSHA Medidas de prevención para proteger a los nuevos trabajadores del calor](#)
- [OSHA Medidas de planificación y supervisión en el calor](#)
- [NIOSH Aclimatación](#)
- [NIOSH Adaptación al calor - por qué importa la aclimatación en el trabajo](#)