



El índice de calor es la temperatura aparente que siente el cuerpo, debido a la combinación de los efectos de la temperatura y la humedad. Esto se debe a que transpiración del cuerpo o sudor, no se puede evaporar tan bien cuando la humedad aumenta. Esto ocasiona que los efectos refrescantes del sudor disminuyan conforme la humedad aumenta, lo que trae como consecuencia que el cuerpo no se pueda enfriar de manera natural.

Índice de calor (°C)													
	Humedad Relativa (%)												
Temperatura	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
47	58												
43	54	58											
41	51	54	58										
40	48	51	55	58									
39	46	48	51	54	58								
38	43	46	48	51	54	58							
37	41	43	45	47	51	53	57						
36	38	40	42	44	47	49	52	56					
34	36	38	39	41	43	46	48	51	54	57			
33	34	36	37	38	41	42	44	47	49	52	55		
32	33	34	35	36	38	39	41	43	45	47	50	53	56
31	31	32	33	34	35	37	38	39	41	43	45	47	49
30	29	31	31	32	33	34	35	36	38	39	41	42	44
29	28	29	29	30	31	32	32	33	34	36	37	38	39
28	27	28	28	29	29	29	30	31	32	32	33	34	35
27	27	27	27	27	28	28	28	29	29	29	30	30	31
Categoría	Índice de calor	Posibles problemas ocasionados por el calor											
Extremo Peligro	> 54°	Golpe de calor o probable insolación											
Peligro	41° - 54°	Insolación, calambres musculares y/o agotamiento por el calor. Posible insolación por prolongada exposición y/o actividad física											
Precaución Extrema	32° - 41°	Insolación, calambres musculares y/o agotamiento por el calor. Posible insolación por prolongada exposición y/o actividad física											
Precaución	27° - 32°	Posible fatiga por prolongada exposición y/o actividad física											

Fuente: [www.noaa.gov](http://www.noaa.gov)