



### Humedad Relativa (%)

	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	
80	77	78	78	79	79	79	80	80	80	81	81	82	82	83	84	84	85	86	86	87	87
81	78	79	79	79	79	80	80	81	81	82	82	83	84	85	86	86	87	88	90	91	
82	79	79	80	80	80	80	81	81	82	83	84	84	85	86	88	89	90	91	93	95	
83	79	80	80	81	81	81	82	82	83	84	85	86	87	88	90	91	93	95	97	99	
84	80	81	81	81	82	82	83	83	84	85	86	88	89	90	92	94	96	98	100	103	
85	81	81	82	82	82	83	84	84	85	86	88	89	91	93	95	97	99	102	104	107	
86	81	82	83	83	83	84	85	85	87	88	89	91	93	95	97	100	102	105	108	112	
87	82	83	83	84	84	85	86	87	88	89	91	93	95	98	100	103	106	109	113	116	
88	83	84	84	85	85	86	87	88	89	91	93	95	98	100	103	106	110	113	117	121	
89	84	84	85	85	86	87	88	89	91	93	95	97	100	103	106	110	113	117	122		
90	84	85	86	86	87	88	89	91	92	95	97	100	103	106	109	113	117	122	127		
91	85	86	87	87	88	89	90	92	94	97	99	102	105	109	113	117	122	126	132		
92	86	87	88	88	89	90	92	94	96	99	101	105	108	112	116	121	126	131			
93	87	88	89	89	90	92	99	95	98	101	104	107	111	116	120	125	130	136			
94	87	89	90	90	91	93	95	97	100	103	106	110	114	119	124	129	135	141			
95	88	89	91	91	93	94	96	99	102	105	109	113	118	123	128	134	140				
96	89	90	92	93	94	96	98	101	104	108	112	116	121	126	132	138	145				
97	90	91	93	94	95	97	100	103	106	110	114	119	125	130	136	143	150				
98	91	92	94	95	97	99	102	105	109	113	117	123	128	134	141	148					
99	92	93	95	96	98	101	104	107	111	115	120	126	132	138	145	153					
100	93	94	96	97	100	102	106	109	114	118	124	129	136	143	150	158					
101	93	95	97	99	101	104	108	112	116	121	127	133	140	147	155						
102	94	96	98	100	103	106	110	114	119	124	130	137	144	152	160						
103	95	97	99	101	104	108	112	116	122	127	134	141	148	157	165						
104	96	98	100	103	106	110	114	119	124	131	137	145	153	161							
105	97	99	102	104	108	112	116	121	127	134	141	149	157	166							
106	98	100	103	106	109	114	119	124	130	137	145	153	162	172							
107	99	101	104	107	111	116	121	127	134	141	149	157	167								
108	100	102	105	109	113	118	123	130	137	144	153	162	172								
109	100	103	107	110	115	120	126	133	140	148	157	167	177								
110	101	104	108	112	117	122	129	136	143	152	161	171									
111	102	106	109	114	119	125	131	139	147	156	166	176									
112	104	107	111	115	121	127	134	142	150	160	170	181									
113	104	108	112	117	123	129	137	145	154	164	175										
114	105	109	113	119	125	132	140	148	158	168	179										
115	106	110	115	121	127	134	143	152	162	173	184										
116	107	111	116	122	129	137	146	155	166	177											
117	108	112	118	124	132	140	149	159	170	181											
118	108	113	119	126	134	142	152	162	174	186											
119	109	114	121	128	136	145	155	166	178												
120	110	116	122	130	138	148	158	170	182												
121	111	117	124	132	141	151	162	174	187												
122	111	118	125	134	143	154	165	178													
123	112	119	127	136	146	157	169	182													
124	113	120	129	138	148	160	172														
125	114	121	130	140	151	163	176														

Temperatura (°F)

### Indice de Calor para Humedad Relativa Baja

<b>Peligro Extremo</b>	<b>Golpe de calor muy probable.</b>
<b>Peligro</b>	<b>Insolación, calambre muscular, o agotamiento por calor. Es posible que suceda por actividad física.</b>
<b>Precaución Extrema</b>	<b>Insolación, calambre muscular, o agotamiento por calor. Es posible que suceda por actividad física.</b>
<b>Precaución</b>	<b>Fatiga posible con la exposición prolongada o la actividad física.</b>

Adapted from NOAA and the National Weather Service

Este material fue producido bajo el subsidio numero SH05051SH8 de la administración ocupacional de seguridad y salud de departamento de E. U. del trabajo. No necesariamente refleja el punto de vista o las políticas del departamento de E.U. del trabajo tampoco la mención de nombres comerciales, productos o organizaciones implica aprobación de el Gobierno de E.U.



# Gráfica de orina

¿Estas hidratado?

HIDRATADO

DESHIDRATADO



Este material fue producido bajo el subsidio numero SH05051SH8 de la administración ocupacional de seguridad y salud de departamento de E. U. del trabajo. No necesariamente refleja el punto de vista o las políticas del departamento de E.U. del trabajo tampoco la mención de nombres comerciales, productos o organizaciones implica aprobación de el Gobierno de E.U.

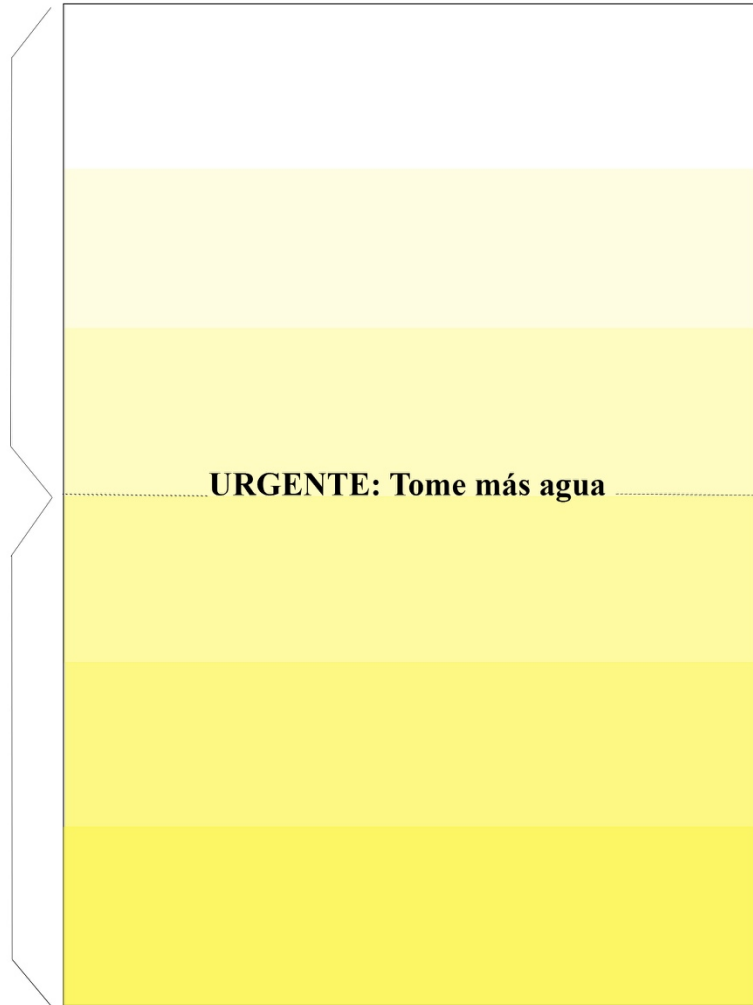


# Gráfica de orina

## ¿Estas hidratado?

HIDRATADO

DESHDRATADO



### Humedad Relativa (%)

		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
80		77	78	78	79	79	79	80	80	80	81	81	82	82	83	84	84	85	86	86	87
81		78	79	79	79	79	80	80	81	81	82	82	83	84	84	85	86	86	87	88	90
82		79	79	80	80	80	80	81	81	82	83	84	84	85	86	88	89	90	91	93	95
83		79	80	80	81	81	81	82	82	83	84	85	86	87	88	90	91	93	95	97	99
84		80	81	81	81	82	82	83	83	84	85	86	88	89	90	92	94	96	98	100	103
85		81	81	82	82	82	83	84	84	85	86	88	89	91	93	95	97	99	102	104	107
86		81	82	83	83	83	84	85	85	87	88	89	91	93	95	97	100	102	105	108	112
87		82	83	83	84	84	85	86	87	88	89	91	93	95	98	100	103	106	109	113	116
88		83	84	84	85	85	86	87	88	89	91	93	95	98	100	103	106	110	113	117	121
89		84	84	85	85	86	87	88	89	91	93	95	97	100	103	106	110	113	117	122	
90		84	85	86	86	87	88	89	91	92	95	97	100	103	106	109	113	117	122	127	
91		85	86	87	87	88	89	90	92	94	97	99	102	105	109	113	117	122	126	132	
92		86	87	88	88	89	90	92	94	96	99	101	105	108	112	116	121	126	131		
93		87	88	89	89	90	92	95	95	98	101	104	107	111	116	120	125	130	136		
94		87	89	90	90	91	93	95	97	100	103	106	110	114	119	124	129	135	141		
95		88	89	91	91	93	94	96	99	102	105	109	113	118	123	128	134	140			
96		89	90	92	93	94	96	98	101	104	108	112	116	121	126	132	138	145			
97		90	91	93	94	95	97	100	103	106	110	114	119	125	130	136	143	150			
98		91	92	94	95	97	99	102	105	109	113	117	123	128	134	141	148				
99		92	93	95	96	98	101	104	107	111	115	120	126	132	138	145	153				
100		93	94	96	97	100	102	106	109	114	118	124	129	136	143	150	158				
101		93	95	97	99	101	104	108	112	116	121	127	133	140	147	155					
102		94	96	98	100	103	106	110	114	119	124	130	137	144	152	160					
103		95	97	99	101	104	108	112	116	122	127	134	141	148	157	165					
104		96	98	100	103	106	110	114	119	124	131	137	145	153	161						
105		97	99	102	104	108	112	116	121	127	134	141	149	157	166						
106		98	100	103	106	109	114	119	124	130	137	145	153	162	172						
107		99	101	104	107	111	116	121	127	134	141	149	157	167							
108		100	102	105	109	113	118	123	130	137	144	153	162	172							
109		100	103	107	110	115	120	126	133	140	148	157	167	177							
110		101	104	108	112	117	122	129	136	143	152	161	171								
111		102	106	109	114	119	125	131	139	147	156	166	176								
112		104	107	111	115	121	127	134	142	150	160	170	181								
113		104	108	112	117	123	129	137	145	154	164	175									
114		105	109	113	119	125	132	140	148	158	168	179									
115		106	110	115	121	127	134	143	152	162	173	184									
116		107	111	116	122	129	137	146	155	166	177										
117		108	112	118	124	132	140	149	159	170	181										
118		108	113	119	126	134	142	152	162	174	186										
119		109	114	121	128	136	145	155	166	178											
120		110	116	122	130	138	148	158	170	182											
121		111	117	124	132	141	151	162	174	187											
122		111	118	125	134	143	154	165	178												
123		112	119	127	136	146	157	169	182												
124		113	120	129	138	148	160	172													
125		114	121	130	140	151	163	176													

## Índice de Calor para Humedad Relativa Baja

Peligro Extremo	Golpe de calor muy probable.
Peligro	Insolación, calambre muscular, o agotamiento por calor. Es posible que suceda por actividad física.
Precaución Extrema	Insolación, calambre muscular, o agotamiento por calor. Es posible que suceda por actividad física.
Precaución	Fatiga posible con la exposición prolongada o la actividad física.

Adapted from NOAA and the National Weather Service

Este material fue producido bajo el subsidio numero SH05051SH8 de la administración ocupacional de seguridad y salud de departamento de E. U. del trabajo. No necesariamente refleja el punto de vista o las políticas del departamento de E.U. del trabajo tampoco la mención de nombres comerciales, productos o organizaciones implica aprobación de el Gobierno de E.U.

Este material fue producido bajo el subsidio numero SH05051SH8 de la administración ocupacional de seguridad y salud de departamento de E. U. del trabajo. No necesariamente refleja el punto de vista o las políticas del departamento de E.U. del trabajo tampoco la mención de nombres comerciales, productos o organizaciones implica aprobación de el Gobierno de E.U.