Uso del índice de calor: Una guía para los empleadores

Introducción

Los trabajadores al aire libre están expuestos a condiciones cálidas y húmedas y están en riesgo de sufrir enfermedades relacionadas al calor. El riesgo de sufrir estas enfermedades se torna aún mayor en la medida que la temperatura y humedad aumentan. Esta situación es particularmente grave cuando el calor ocurre repentinamente a principios de la temporada, antes de que los trabajadores hayan tenido la oportunidad de adaptarse a un clima caluroso.

Para las personas que trabajan al aire libre en tiempo caluroso, la temperatura del aire y la humedad afectan qué tan acalorados se sienten. El "**índice de calor**" es un valor único que toma en cuenta tanto la temperatura como la humedad. Cuanto más alto sea el índice de calor, más caliente se sentirá el clima ya que el sudor no se evapora fácilmente ni refresca la piel. El índice de calor es mejor para calcular el riesgo proveniente de las fuentes de calor en el ambiente que el uso de la temperatura del aire solamente.

Las enfermedades relacionadas al calor se pueden prevenir.

La OSHA no cuenta con una norma específica para informar acerca del trabajo en ambientes calurosos. Sin embargo, de conformidad con la Ley de la OSHA, los empleadores tienen la obligación de proteger a los trabajadores y prevenir riesgos serios conocidos en

el lugar de trabajo, incluyendo los riesgos relacionados al calor. Esta guía ayuda a los empleadores y los supervisores de obras a preparar y aplicar planes para climas calurosos. La guía explica cómo usar el índice de calor para determinar cuando es necesario tomar precauciones adicionales en un lugar de trabajo y así proteger a los trabajadores de las circunstancias ambientales que provocan enfermedades relacionadas al calor. Es necesario tomar precauciones adicionales para aquellos trabajadores que realicen actividad extenuante, los trabajadores que usen prendas de protección pesadas o que no sean transpirables y los trabajadores que sean nuevos en un trabajo al aire libre, y no solamente basarse en el índice de calor.

Aquellos trabajadores que son nuevos en puestos de trabajo al aire libre son usualmente quienes están en mayor riesgo de contraer enfermedades relacionadas

Índice de calor	Nivel de riesgo	Medidas de protección
Menos de 91°F	Más bajo (Precaución)	Seguridad ante el calor y planificación básica
91°F a 103°F	Moderado	Aplicar medidas de precaución y aumentar la concientización
103°F a 115°F	Alto	Precauciones adicionales para proteger a los trabajadores
Mayor de 115°F	Muy Alto a Extremo	Origina medidas de protección aún más enérgicas

Dos fuentes principales de calor en los trabajadores: Los trabajadores se tornan acalorados por: (1) las condiciones ambientales en las que ellos trabajan y (2) el calor interno generado por el esfuerzo físico. Las enfermedades relacionadas al calor ocurren cuando el cuerpo no es capaz de perder suficiente calor para equilibrar el calor generado por el trabajo físico y las fuentes de calor externas. Las condiciones climáticas son la principal fuente de calor externo para los trabajadores al aire libre.

al calor. Por ejemplo, la división Cal/OSHA investigó 25 casos de enfermedades relacionadas al calor en el año 2005. En casi la mitad de los casos, el trabajador en cuestión estaba en su primer día de trabajo y en el 80% de los casos el trabajador únicamente llevaba cuatro días o menos en el trabajo. Es por ello que es importante incrementar gradualmente la carga de trabajo o permitir descansos más frecuentes para ayudar a los trabajadores nuevos y a los que regresan a su trabajo después de un algún tiempo para que puedan desarrollar una tolerancia a las condiciones calurosas. Asegúrese de que los trabajadores comprenden los riesgos y estén "aclimatizados".

El término trabajadores al aire libre incluye a cualquier trabajador que pase partes considerables de su turno al aire libre. Entre los ejemplos que se pueden mencionar están los trabajadores de la construcción, agricultores, encargados de equipajes, trabajadores de control y transmisión eléctrica y jardineros. Estos trabajadores tienen riesgo de sufrir enfermedades relacionadas al calor cuando el índice de calor es alto. A continuación se enumeran algunos factores adicionales. *Se deben tomar estos en cuenta aún cuando el índice de calor sea menor.*

- Trabajo bajo la luz directa del sol
- Realizar trabajo prolongado o extenuante
- Vestir prendas protectoras pesadas o trajes impermeables

*Esta guía es para consulta y de carácter informativo. No es una norma o reglamento, no crea nuevas obligaciones legales ni modifica las ya existentes de acuerdo con las normas de OSHA o la Ley de Seguridad y Salud Ocupacional. De conformidad con la Ley de la OSHA, los empleadores deben cumplir con las normas de salud y seguridad así como sus reglamentos vigentes provistos, ya sea por OSHA o por un Plan Estatal aprobado por OSHA. Además, el artículo 5(a)(1) de la Ley del Impuesto General establece que se requiere que los empleadores provean a sus empleados un lugar de trabajo libre de riesgos serios conocidos y los cuales puedan causar la muerte o daños físicos severos.