

Uso del índice de calor: Una guía para los empleadores

Cálculo de la carga o volumen del trabajo

Ejemplos de actividades laborales que se consideran livianas, moderadas, pesadas y muy pesadas:

Categoría del volumen de trabajo	Ejemplo de movimientos	Ejemplo de tareas
Descanso	<ul style="list-style-type: none">• Sentado	<ul style="list-style-type: none">• Asistir a una reunión (sentado)• Leer instrucciones o llenar papeleo• Ver un video de capacitación
Liviano	<ul style="list-style-type: none">• Sentado haciendo trabajo manual ligero usando las manos y brazos• Conducción (vehículo)• Estar de pie haciendo trabajo ligero con los brazos y caminando ocasionalmente• Caminatas casuales (2 millas por hora)• Levantar 10 libras menos de ocho veces por minuto o 25 libras menos de cuatro veces por minuto	<ul style="list-style-type: none">• Uso de herramientas para mesa o pequeñas herramientas eléctricas• Inspección y clasificación de productos• Clasificación de materiales livianos• Ensamblaje de piezas pequeñas• Conducción de vehículo en carretera• Clavar
Moderado	<ul style="list-style-type: none">• Trabajo continuo moderado usando la mano y el brazo• Trabajo moderado usando brazo y pierna• Trabajo moderado usando brazo y torso• Empujar y halar moderadamente• Caminar a una velocidad moderada• Levantar 10 libras 10 veces por minuto o 25 libras seis veces por minuto	<ul style="list-style-type: none">• Recolección de frutas y verduras (inclinado, en cuclillas)• Pintar con brocha• Empujar o tirar de carros ligeros o carretillas• Operar camiones, tractores o maquinaria de construcción en todo terreno• Uso de martillo neumático• Eliminar maleza y usar el azadón

Pesado	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo intenso usando brazo y torso • Carga, uso de pala o sierra manual • Empujar o tirar de cargas pesadas • Caminar a paso rápido (4 millas por hora) • Levantar 10 libras 14 veces por minuto o 25 libras 10 veces por minuto 	<ul style="list-style-type: none"> • Trasladar o palear materiales pesados • Trabajo con mazo (almádena) • Corte de césped manual o excavación • Colocación de bloques de hormigón • Empujar o tirar de carros o carretillas cargadas
---------------	--	--

Muy Pesado	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad muy intensa a un ritmo entre rápido a máximo • Trotar, correr o caminar más rápido de 4 millas por hora • Levantar 10 libras más de 18 veces por minuto o 25 libras más de 13 veces por minuto 	<ul style="list-style-type: none"> • Excavar o paleo pesado • Trabajo con hacha • Subir gradas, rampas o escaleras
-------------------	--	---

Fuentes:

ACGIH, 2011. *Heat Stress and Strain, in TLVs and BEIs* [Estrés y Tensión ocasionado por el Calor, en Valores Límites para Sustancias Químicas y Exposición a Agentes Biológicos], Conferencia Americana de Higienistas Industriales, Cincinnati, Ohio.

Ramsey, J., y Bishop, P. 2003. *Hot and Cold Environments (Chapter 24), in The Occupational Environment, its Evaluation, Control, and Management* [Ambientes Fríos y Calientes (Capítulo 24), en el Entorno Laboral, su Evaluación, Control y Gestión] (Editor, S.R. DiNardi), Asociación Americana de Higiene Industrial. [Para McArdle, Katch y Katch (1996)].