

Uso del índice del Calor: Una Guía para los Empleadores

Información sobre los Horarios de Trabajo/Descansos

En lugar de estar expuestos al calor durante largos periodos de tiempo durante el transcurso de una actividad laboral, se deberá permitir a los trabajadores, siempre que sea posible, distribuir la carga de trabajo en forma uniforme a lo largo del día e incorporar ciclos de trabajo/descanso. Los ciclos de trabajo/descanso le dan al cuerpo la oportunidad de deshacerse del exceso de calor, reducir la producción de calor interna del cuerpo, disminuir la frecuencia cardíaca y proporcionar un mayor flujo de sangre a la piel.

Para prevenir en mejor forma las enfermedades relacionadas al calor, los trabajadores deben pasar los periodos de descanso en un lugar fresco que puede ser, por ejemplo, una sala, remolque o vehículo con aire acondicionado ligero o bajo la sombra completa si no hay otro ambiente disponible.

El que los trabajadores estén en periodos de descanso no significa necesariamente que estos hayan parado sus labores; estos también pueden ser momentos productivos. Durante los periodos de descanso, los trabajadores podrían seguir realizando labores leves o ligeras, tales como llenar papeleo, clasificación de piezas pequeñas, asistir a una reunión o recibir capacitación (por ejemplo, instrucciones sobre trabajos futuros o una charla breve de seguridad).

Cuente con una persona en el lugar de trabajo que esté bien informada acerca de las enfermedades relacionadas al calor y que sea capaz de modificar las actividades laborales y el horario de trabajo/descanso como sea necesario. Al evaluar que los horarios de trabajo/descanso sean adecuados:

- Reduzca los períodos de trabajo y aumente los periodos de descanso:
 - A medida que la temperatura aumenta
 - A medida que la humedad aumenta
 - Cuando el calor del sol es más fuerte
 - Cuando no hay movimiento de aire
 - Cuando estén en uso prendas o equipo protector
 - Para trabajos más pesados

Escojer áreas de descanso bajo la sombra:

Cuando no hayan áreas con aire acondicionado disponibles, escoja o coloque áreas de descanso con el mayor número posible de las características favorables siguientes:

- En la sombra total (por completo).
- Superficies que no estén calientes por haber estado expuestas al sol (p.ej. una pared hacia el norte).
- Área abierta que permita recibir brisas refrescantes, pero se debe proteger a los trabajadores si la brisa es incómoda por ser caliente, lo cual puede aumentar el riesgo de sufrir una enfermedad a causa del calor.
- Sin otros riesgos (p.ej., tráfico, ruido excesivo, caída de objetos).
- Con suficiente espacio para el número de trabajadores que necesitan descansos al mismo tiempo.
- Cerca de un abastecimiento de agua fresca para beber.
- Equipada para que los trabajadores puedan realizar tareas productivas ligeras mientras sus cuerpos se refrescan.

- Asigne el trabajo más ligero y más períodos de descanso a los trabajadores nuevos y o que no se hayan aclimatizado. Observe a estos trabajadores aún más.

Cuando sea posible, recuerde que los períodos cortos de exposición al calor con más frecuencia son mejores que menos exposiciones más largas. Esto significa que los horarios de trabajo/descanso suelen basarse en ciclos de 1 hora y pueden requerir un período de descanso de 15 minutos por cada hora en clima caluroso; pero podrían ser 45 minutos por cada hora cuando la temperatura y la humedad son extremas. Las necesidades de carácter individual pueden variar considerablemente. Los horarios de trabajo/descanso que aparecen en estos cuadros no garantizan la protección frente a enfermedades relacionadas al calor y no deben sustituir su criterio o experiencia. Los cuadros son aplicables generalmente a adultos sanos, aclimatizados y menores de 40 años.

La definición de horarios de trabajo y descanso adecuados es fundamental para proteger a los trabajadores durante el trabajo al aire libre. A menudo se requiere la ayuda de un profesional capacitado en seguridad y salud. Además de los métodos provistos en los ejemplos más adelante, OSHA ofrece asesoramiento gratuito y confidencial a las pequeñas y medianas empresas en todos los estados del país. Comuníquese con el [Programa de Consultas In Situ](#) de OSHA [internal link to <http://www.osha.gov/dcsp/smallbusiness/consult.html>] si desea recibir ayuda para elaborar su plan de prevención de enfermedades relacionadas al calor y horarios de trabajo/descanso que sean adecuados para su lugar de trabajo. Para más información o ayuda adicional con cumplimiento, comuníquese con OSHA al 1-800-321-OSHA (6742).