

# RECUERDE!

Las Enfermedades Relacionadas al Calor Pueden Ser Prevenidas. La OSHA no cuenta con una norma específica que cubre el trabajo en ambientes calurosos. Sin embargo, bajo la Acta de Salud y Seguridad Ocupacional, los empleadores tienen la obligación de proteger a sus trabajadores contra los riesgos importantes y reconocidos en el lugar de trabajo, incluyendo los riesgos asociados a la exposición al calor. Este tríptico ayuda a que los empleadores y supervisores en el lugar de trabajo preparen e implementen los planes de clima caluroso. Asimismo, contiene una explicación de cómo usar el índice de calor para determinar cuando precauciones adicionales son necesarias en el lugar de trabajo para proteger a los trabajadores contra los factores ambientales que contribuyen a las enfermedades relacionadas con el calor. Los trabajadores que desempeñen tareas extenuantes, que usen ropa protectora pesada o impermeable, así como los trabajadores que no están acostumbrados al trabajo exterior necesitan tomar precauciones adicionales más allá que aquellas recomendadas a base del índice de calor solamente.

## Dos tipos de enfermedades por calor:

### Agotamiento



### Desmayo



**El calor mata – ¡Consiga ayuda de inmediato!**

# ¡Manténgase seguro y sano!

• Tome agua siempre en largos sorbos – cada 15 minutos



• Este pendiente de sus compañeros



• Use sombreros y ropa ligera de colores claros



• Sepa dónde está trabajando por el acceso llamar al 911



• Descansen en la sombra



## ¡Se pueden prevenir las enfermedades por calor!



✓ Agua



✓ Sombra y descansos



✓ Capacitación



✓ Plan de emergencia



**AGUA.  
SOMBRA.  
DESCANSOS.**

**OSHA** Administración de Seguridad y Salud Ocupacional  
 1-800-321-OSHA (6742)  
 TTY: 1-877-685-6827  
[www.osha.gov](http://www.osha.gov)

*Sin ellos **no se puede trabajar.***

**EL CALOR PUEDE MATAR.**

No divida:

- Tome agua con frecuencia – aunque no tenga sed.
- Descanse en la sombra para refrescarse.
- Dye con los primeros síntomas – reportados.
- Sepa qué hacer en una emergencia.

La seguridad es el valor más alto para el trabajo. Si usted desea prepararse, llame a OSHA. Esta información es confidencial. Nuestra palabra es ayudar!

© 2014 OSHA • Distribuido por OSHA

Índice de Calor (°F)  
Temperatura (°F)

	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106	108	110
40	80	81	83	85	88	91	94	97	101	105	109	114	119	124	130	136
45	80	82	84	87	89	93	96	100	104	109	114	119	124	130	137	
50	81	83	85	88	91	95	99	103	108	113	118	124	131	137		
55	81	84	86	89	93	97	101	106	112	117	124	130	137			
60	82	84	88	91	95	100	105	110	116	123	129	137				
65	82	85	89	93	98	103	108	114	121	128	136					
70	83	86	90	95	100	105	112	119	126	134						
75	84	88	92	97	103	109	116	124	132							
80	84	89	94	100	106	113	121	129								
85	85	90	96	102	110	117	126	135								
90	86	91	98	105	113	122	131									
95	86	93	100	108	117	127										
100	87	95	103	112	121	132										

f Humedad Relativa (%)

Probabilidad de Desarrollar Desórdenes por Calor debido a Exposición Prolongada o Actividad Física Extenuante

■ Precisión ■ Extremo Precisión ■ Peligro ■ Peligro Extremo

### Medidas de Protección para Riesgo Alto Índice de Calor entre 103°F y 115°F

Además de los pasos anteriores:

- Alerta a los trabajadores sobre las condiciones de riesgos causadas por el calor
- Anime activamente a los trabajadores para que beban suficiente agua (aprox. 4 vasos/hr)
- Limite los esfuerzos físicos (ej. Uso de elevadores mecánicos)
- Designe a una persona en el lugar de trabajo que esté bien informada sobre enfermedades relacionadas al calor que pueda establecer los horarios adecuados de trabajo/descanso
- Establezca y asegúrese de que se cumplan los horarios de trabajo/descanso
- Ajuste las actividades laborales (ej. Reprograme el trabajo, fije el ritmo/rote los puestos de trabajo)
- Use técnicas de enfriamiento
- Observe/comuníquese con los trabajadores en todo momento

Cuando sea posible, reprograma las actividades para realizarlas cuando el índice de calor sea menor

### Medidas de Protección para Riesgo Moderado Índice de Calor entre 91°F y 103°F

Además de los pasos anteriores:

- Recuerde a los trabajadores que beban agua a menudo (aprox. 4 vasos/hr)
- Repase con los trabajadores los temas relacionados con la enfermedad relacionada al calor: cómo reconocer las enfermedades relacionadas al calor, cómo prevenirlas y qué hacer si alguien se enferma
- Programa descansos frecuentes en un lugar fresco y a la sombra
- Establezca un sistema de compañeros/instruya a los supervisores para que estén atentos en caso de signos de enfermedades relacionadas al calor

Si los trabajadores deben llevar equipos de protección que sean pesados y realizar actividades extenuantes o trabajo bajo el sol directo, se recomienda tomar precauciones adicionales para prevenir enfermedades relacionadas al calor en los trabajadores.

- Programe las actividades para un momento en el cual el índice de calor sea menor
- Asigne horarios de trabajo/descanso
- Observe a los trabajadores de cerca

### Medidas de Protección para Bajo Riesgo Índice de Calor Menor de 91°F

- Suministro de agua potable
- Asegúrese de que la disponibilidad de servicios médicos sea adecuada.
- Planifique con anticipación cuando se trate de un índice mayor de calor, proporcione capacitación de seguridad ante el calor a los trabajadores
- Recomiende a los trabajadores que usen protector solar
- Acclimate a los trabajadores

Si los trabajadores deben llevar equipos de protección que sean pesados y realizar actividades extenuantes o trabajo bajo el sol directo, se recomienda tomar precauciones adicionales para prevenir enfermedades relacionadas al calor en los trabajadores.

### Med. de Protec. para Riesgo Muy Alto/Extremo Índice de Calor sobre 115°F

Reprograme todas las actividades laborales que no sean imprescindibles en días con un índice de calor reducido o en un momento en el cual el índice de calor sea menor

Pase las tareas de trabajo esencial para la parte más fresca del turno; considere empezar antes, dividir los turnos de trabajo o realizar el trabajo en los turnos de la tarde/noche. No se deben realizar tareas de trabajo extenuantes y aquellas que requieran el uso de equipos pesados o no transpirables o equipos impermeables de protección química cuando el índice de calor sea igual o superior a 115°F.

Cuando sea necesario realizar trabajo esencial, además de los pasos anteriores:

- Alerta a todos los trabajadores sobre los riesgos causados por el calor extremo.
- Establezca un horario para beber agua (aprox. 4 vasos/hr)
- Elabore y asegúrese de que se apliquen horarios de trabajo/descanso
- Lleve a cabo monitoreo fisiológico (ej. Pulso, temperatura, etc)
- Detenga el trabajo si los métodos esenciales de control no son suficientes o no están disponibles

Elemento plan de	Índice de calor Nivel de Riesgo			
	Bajo (Precisión)	Moderado	Alto	Extremo
Suministro generalizado que el agua y dispositivos de enfriamiento en las áreas de descanso y otros suministros	✓	✓	✓	✓
La identificación y respuesta ante emergencias (procedencia de supervisión y evaluación de riesgos)	✓	✓	✓	✓
Trabajador de sombrero (aumentar progresivamente las cargas de trabajo; lo que permite descansar más frecuentemente como los trabajadores a adaptarse a calor)	✓	✓	✓	✓
Plan de trabajo modificado (re-establecimiento de tareas que permitan ajustarse en las horas de trabajo)	✓	✓	✓	✓
Formación (preparación de los trabajadores con la identificación de enfermedades relacionadas con el calor y las medidas preventivas)	✓	✓	✓	✓
Estrategia de monitoreo visual y verbal (medir la temperatura de la piel y la monitorización fisiológica para verificar si hay signos de enfermedades relacionadas con el calor)	✓	✓	✓	✓

**Consideración importante:** NOAA ideó los valores del índice de calor para condiciones de sombra y vientos suaves. **Pleno sol puede aumentar los valores del índice de calor hasta 15° Fahrenheit.** El trabajo pesado y el uso de ropa de protección pesada o especializado también tienen un efecto aditivo. Como resultado, el riesgo a un índice de calor específica podría ser mayor que la que figura en la tabla anterior, si el trabajo es en la luz solar directa, sin una brisa ligera, o si el trabajo implica tareas extenuantes o el uso de ropa de protección pesada o especializado. Medidas adicionales, incluyendo la implementación de precauciones en el siguiente nivel de riesgo, son necesarios en estas circunstancias.