

Protecciones contra enfermedades por calor para trabajadores en California

Trabajar en ambientes calurosos, ya sea al aire libre o en interiores, pone a los trabajadores en riesgo de sufrir una enfermedad grave e incluso la muerte. Afortunadamente, **las enfermedades por calor se pueden prevenir**.

En California, los empleadores deben tomar medidas para proteger a sus trabajadores de las enfermedades por calor. Cal/OSHA tiene dos normas: una para los lugares de trabajo al aire libre ([Título 8, Sección 3395](#)) y otra para los lugares de trabajo en interiores ([Título 8, Sección 3396](#)).

Ambas normas requieren que empleadores proporcionen:



Agua

El agua debe ser potable, estar adecuadamente fría y ser gratuita. Debe estar lo más cerca posible de los trabajadores.



Acceso a la sombra (al aire libre) o áreas de enfriamiento (en interiores)

En lugares de trabajo al aire libre, se requiere sombra cuando la temperatura supera los 80°F, o a solicitud del trabajador a temperaturas más bajas.

En lugares de trabajo en interiores, debe haber al menos un área de enfriamiento con la temperatura menos de 82°F disponible en todo momento.

Las áreas de sombra y enfriamiento deben estar lo más cerca posible a los trabajadores.



Periodos de Descanso

Los empleadores deben permitir y alentar descansos adicionales cuando hace calor.



Procedimientos de Respuesta en caso de Emergencia

Cuando un trabajador muestra síntomas severos de enfermedades por calor, el empleador debe brindar primeros auxilios y contactar a los servicios de emergencia.



Capacitación

La capacitación debe cubrir los riesgos, síntomas y las formas de prevenir las enfermedades por calor, y el Plan de Prevención de Enfermedades por Calor (HIPP, por sus siglas en inglés) del empleador. Los supervisores deben ser capacitados en como monitorear las temperaturas y responder a las alertas.



Plan de Prevención de Enfermedades por Calor (HIPP, por sus siglas en inglés)

El plan escrito debe explicar cómo el empleador prevendrá las enfermedades por calor: acceso a agua, sombra o áreas de enfriamiento, descansos, aclimatación, capacitación y respuesta a emergencias. El HIPP debe estar en un idioma que los trabajadores entiendan.



Aclimatación

Los empleadores deben monitorear de cerca a los trabajadores por signos de enfermedades por calor durante sus primeros 14 días trabajando en el calor. Todos los trabajadores deben ser vigilados durante una ola de calor.

Una "**ola de calor**" ocurre cuando la temperatura máxima prevista es al menos 80°F y al menos 10°F más alta que el promedio de las máximas de los cinco días anteriores.



Las enfermedades por calor son **una condición de salud grave** que ocurren cuando el cuerpo no puede enfriarse.

(continuación en la siguiente página)

¿Cuándo se aplican estas normas?

La Norma de prevención de enfermedades por calor al aire libre de Cal/OSHA ([Título 8, Sección 3395](#)) se aplica a los trabajos al aire libre. Ciertas provisiones se requieren según la temperatura, como la sombra (consulte la página anterior). Además, la norma también exige procedimientos para altas temperaturas para industrias específicas, como la agricultura y la construcción, cuando las temperaturas alcanzan o superan los 95 °F.

La norma de Prevención de Enfermedades por Calor en Lugares de Trabajo en Interiores de Cal/OSHA ([Título 8, Sección 3996](#)) se aplica a los trabajos en interiores donde las temperaturas alcanzan o superan los 82°F. Además, la norma también requiere que empleadores implementen protecciones adicionales cuando:

- La temperatura en interiores o el índice de calor es de 87°F o más.
- La temperatura en interiores es de 82°F y los trabajadores usan ropa que limita la eliminación de calor o están expuestos a calor radiante elevado.

El **índice de calor** es una medida que combina la temperatura y la humedad del aire para mostrar qué tan caliente se siente. Calcula el riesgo de sufrir enfermedades por calor al señalar qué tan difícil le resulta al cuerpo enfriarse.

Las protecciones adicionales pueden incluir:

- **Controles de ingeniería** como aire acondicionado, ventiladores de refrigeración, etc.
- **Controles administrativos**, como rotación de horarios, reducción de intensidad de trabajo, etc.
- **Equipo de protección personal (EPP)**, como chalecos refrigerantes, ropa reflectante del calor, etc.

¿Cómo puede protegerse en el trabajo?

- Esté atento a los signos y síntomas de enfermedades por calor que usted o un compañero de trabajo puedan experimentar:



Síntomas iniciales:

- Fatiga
- Sudor abundante
- Dolor de cabeza
- Calambres
- Mareos
- Pulso acelerado
- Náuseas/vómitos



Síntomas graves:

- Temperatura alta
 - Piel roja, caliente y seca
 - Confusión
 - Convulsiones
 - Desmayo
- **Si experimenta síntomas de enfermedades por calor, ¡dígame a sus compañeros de trabajo y a su supervisor! Es posible que necesite atención médica.**
 - Cuando trabaje en condiciones de calor, beba agua y tome descansos preventivos para refrescarse.
 - Al tomar descansos, quítese cualquier equipo de protección personal (EPP) para permitir que su cuerpo se enfríe de manera efectiva.
 - Asegúrese de estar familiarizado con el Plan de Prevención de Enfermedades por Calor (HIPP) de su empleador.
 - ¡Conozca sus derechos! Alze la voz si no ve estas protecciones contra las enfermedades por calor en su lugar de trabajo.

Para información detallada sobre las normas de Prevención de Enfermedades por Calor de Cal/OSHA: dir.ca.gov/dosh/heatillnessinfo.html



Cualquier trabajador puede contactar a Cal/OSHA (dir.ca.gov/dosh/complaint.htm), sin importar su estatus migratorio, si cree que su lugar de trabajo no es seguro.