

Prevención de enfermedades causadas por el calor en lugares de trabajo en interiores

Información para los empleados

Muchos empleados que trabajan en ambientes calurosos en interiores, como fábricas, camiones de comida, lavanderías, cocinas, almacenes y fundidoras, no pueden beneficiarse de las políticas de prevención de enfermedades causadas por el calor que protegen a los trabajadores que laboran al aire libre. Dichos empleados que trabajan en interiores pueden sufrir las mismas enfermedades causadas por el calor que los empleados que trabajan al aire libre.

Esta hoja informativa proporciona un resumen de la norma Prevención de Enfermedades Causadas por el Calor en Lugares de Trabajo en Interiores. La norma se encuentra en el Código de Regulaciones de California, Título 8, [artículo 3396](#). Esta norma exige a los empleadores que, en la mayoría de las situaciones, proporcionen acceso a agua potable y áreas de refrescamiento, evalúen y controlen las áreas de trabajo calurosas, observen de cerca a los empleados de nuevo ingreso, den capacitación a los empleados y proporcionen ayuda oportuna en casos de emergencia. La mayoría de los lugares de trabajo que tienen temperaturas que alcanzan los 82 °F o más deben cumplir con esta norma.

¿Qué pueden hacer los empleados para protegerse a sí mismos?

- Familiarícese con el programa escrito de Prevención de Enfermedades Causadas por el Calor en Interiores de su empleador.
- Infórmese sobre los síntomas de las enfermedades causada por el calor. Una enfermedad causada por el calor es una condición médica grave que se presenta cuando el cuerpo no puede afrontar el calor. Los ejemplos de enfermedades causadas por el calor incluyen calambres, dolores de cabeza, náuseas, desmayos y mareos. Si no se atiende, la enfermedad causada por el calor puede provocar un golpe de calor e incluso la muerte.
 - Síntomas iniciales: fatiga, sudoración excesiva, dolor de cabeza, calambres, mareos, ritmo cardíaco acelerado, náuseas y vómito.
 - Síntomas que ponen en riesgo la vida: temperatura corporal elevada; piel enrojecida, caliente y seca; confusión; convulsiones; desmayos.
- Esté atento a los síntomas que tanto usted como sus compañeros podrían presentar. Si usted siente u observa cualquier síntoma de enfermedades causadas por el calor, comuníquelo de inmediato a sus compañeros y a su supervisor porque podría requerir asistencia médica. Antes de comenzar su jornada diaria, debe saber a quien dirigirse y cómo obtener ayuda.
- Dígame a su supervisor si es la primera vez que trabajará en un ambiente caluroso o si tiene alguna preocupación relacionada con las enfermedades causadas por el calor.
- Esté pendiente del clima. El riesgo de enfermarse es aún mayor durante una ola de calor. Deberá monitorear más atentamente a usted mismo y a sus compañeros de trabajo, beber más agua, tomar más descansos y, potencialmente, usar otros métodos de refrescamiento.
- Beba al menos 1 vaso de 8 onzas de agua cada 15 minutos o 1/4 de galón de agua cada hora durante todo su turno de trabajo. No espere a tener sed para beber agua. No beba alcohol. Prefiera el agua sobre otras bebidas.
- Tome sus descansos regulares y los de refrescamiento preventivo en las áreas de refrescamiento proporcionadas por su empleador.
- Vístase con ropa ligera y apropiada que no limite la disipación del calor.
- Los empleados que tengan ciertas condiciones médicas deben prestar atención y ser cuidadosos al exponerse al calor, ya que podrían tener mayores



factores de riesgo para las enfermedades causadas por el calor. Hable con su doctor si tiene diabetes, enfermedades del corazón, presión alta, si está tomando medicamentos o si está en una dieta baja en sal.

Conozca sus derechos

Usted tiene derecho a agua, descansos para refrescarse y capacitación proporcionada por su empleador sobre las señales y síntomas de enfermedad causada por el calor y qué hacer si usted se enferma o si nota que un compañero de trabajo se enferma. Si trabaja en un lugar donde la temperatura en interiores alcanza o supera los 82 °F, por ley su empleador debe hacer lo siguiente:

- Proporcionar suficiente agua para beber fresca, gratuita y a una temperatura apropiada a lo largo del día.
- Proporcionar periodos de descanso preventivo para refrescarse en áreas de refrescamiento que deben estar por debajo de los 82 °F, protegidas de la luz solar directa y de objetos que desprendan calor. Si lo necesita, pida un descanso para refrescarse y descanse hasta que se sienta lo suficientemente bien como para regresar al trabajo.
- Observar de cerca durante 14 días, en determinadas condiciones, a quien apenas empezó a trabajar en ambientes calurosos y a todos los empleados que trabajen durante una ola de calor.

Una “ola de calor” es cualquier día en el que la temperatura máxima prevista al aire libre para ese día sea de al menos 80 °F y al menos 10 °F superior a la temperatura máxima diaria promedio al aire libre de los cinco días anteriores.

- Medir la temperatura y registrar las lecturas cuando se sospeche que la temperatura alcanza o supera los 82 °F.
- Usar medidas de control, como materiales aislantes, superficies reflejantes del calor, aire acondicionado, ventiladores, ventilación, prácticas de trabajo modificadas; así como equipos de protección personal contra el calor como chalecos, chaquetas y telas para el cuello refrescantes, bajo determinadas condiciones.

- Impartir capacitación sobre diversos temas de prevención de enfermedades causadas por el calor, sobre cómo reconocer las señales y síntomas de las enfermedades causadas por el calor, cómo contactar a los servicios de emergencia médica y sobre el programa de prevención de enfermedades causadas por el calor del empleador.
- Proporcionar acceso al programa para la prevención de enfermedades causadas por el calor del empleador.
- Implementar procedimientos que involucren activamente a los trabajadores y a sus representantes sindicales en lo siguiente:
 - Planeación y registro de las mediciones de temperatura.
 - Identificación y evaluación de todos los factores de riesgo ambientales de las enfermedades causadas por el calor.



Recursos

Todos los trabajadores tienen derecho a un lugar de trabajo seguro y sano, independientemente de su estatus migratorio, y pueden presentar denuncias confidenciales sobre riesgos de seguridad y salud en el lugar de trabajo ante Cal/OSHA. Los trabajadores que tengan preguntas o reclamos relacionados con el trabajo pueden contactar al Centro de Atención Telefónica de Cal/OSHA en inglés y español llamando al 833-579-0927 o visitando www.dir.ca.gov/dosh/Complaint.htm. Encontrará más información sobre la prevención de enfermedades causadas por el calor en el sitio de internet de Cal/OSHA: 99calor.org or call the Heat Helpline at 1-877-99-CALOR (1-877-992-2567).

Junio de 2024

Este documento está disponible con enlaces activos en www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications.
Para obtener ayuda sobre este tema, los empleadores pueden contactar a los Servicios de Consultoría de Cal/OSHA al 1-800-963-9424 o InfoCons@dir.ca.gov.
www.dir.ca.gov/dosh/consultation.html

© 2024 California Department of Industrial Relations

