

## Lista de Control para el Estrés Debido al Calor\*

En algunos casos extremos, las enfermedades ocasionadas por el calor pueden presentar una amenaza mortal cuando el cuerpo no es capaz de enfriarse con su propio sudor. Use la siguiente lista de control como guía para asesorar las posibilidades de que se presente el estrés debido al calor en su lugar de trabajo.

### Reconocimiento del Peligro

**Sí**      **No**

- |                          |                          |   |
|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ¿Existe un Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades por escrito?<br>El Programa debe incluir instrucciones sobre cómo identificar y corregir peligros relacionados con la exposición al calor. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ¿Se han identificado las tareas laborales durante las cuales se está expuesto al calor?   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ¿Hay trabajos que se hacen afuera, en temperaturas altas?<br>¿Cuáles son los trabajos? _____  |
|                          |                          | _____   |
|                          |                          | ¿Cuánto calor hace? _____   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ¿El calor es un problema durante todo el día?   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ¿El calor es un problema sólo durante una parte del día?  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ¿Hay trabajos que se hacen en áreas interiores donde hace mucho calor?<br>¿Cuáles son los trabajos? _____   |
|                          |                          | _____   |

### Capacitación

**¿Se les ha dado capacitación a los trabajadores con respecto a lo siguiente\*\*?:**

**Sí**      **No**

- |                          |                          |   |
|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Las precauciones a tomar para prevenir las enfermedades relacionadas con el calor (aclimatación, tomar líquidos, descansos)   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Los efectos para la salud del estrés debido al calor  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Cómo reconocer las señales y los síntomas de salpullido, calambres y agotamiento debido al calor, así como los de la insolación   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Cómo el alcohol y las drogas pueden aumentar el riesgo de enfermedades ocasionadas por el calor   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | El uso correcto de la ropa protectora y del equipo de protección  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | La importancia de avisarle de inmediato al supervisor si se presenta cualquier síntoma de enfermedades ocasionadas por el calor, tanto en uno mismo como en compañeros de trabajo |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Los procedimientos del empleador para responder a los posibles síntomas de enfermedades ocasionadas por el calor  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Los procedimientos para comunicarse con los servicios médicos de emergencia   |

\* Versión adaptada del “Tailgate Meetings that Work: A Guide to Effective Construction Safety Training”, producido by LOHP

**Prácticas de Trabajo****Sí      No**

- Monitorear la temperatura y la humedad del ambiente
- Monitorear la temperatura de los trabajadores con un instrumento personal para medir el estrés debido al calor
- Para los trabajos más calientes y laboriosos, rotar a los trabajadores para reducir el riesgo de estrés debido al calor
- Cuando sea posible, asegurar que el trabajo más laborioso se haga durante los tiempos más frescos del día (muy temprano en la mañana, o por la tarde cuando empiece a bajar el sol)
- Para los trabajadores nuevos que aun no estén acostumbrados al calor, asignar tareas más ligeras durante la primera semana de trabajo
- Asegurar que siempre haya agua potable limpia y fría disponible en el área de trabajo\*\***  
Los trabajadores deben tomar un cuarto de galón de agua por hora o más, dependiendo de las condiciones de trabajo y de su nivel de esfuerzo
- Descansos\*\***  
Los trabajadores que presenten síntomas de estrés debido al calor deben poder tomar un descanso de por lo menos cinco minutos en un área sombreada y con buena ventilación
- Utilizar el sistema de “compañeros” (“buddy system” –cuidarse unos a otros) entre los trabajadores, para reconocer entre ellos las señales de enfermedades ocasionadas por el calor (las cuales incluyen la debilidad, cambios en el ritmo de trabajo, mal humor, desorientación y cambios en el color de la piel).
- Asegurar la disponibilidad de provisiones de primeros auxilios
- Asegurar que los trabajadores sepan cómo comunicarse con los servicios de emergencia
- Asegurar que los trabajadores sepan cómo reportar el lugar de trabajo a los servicios de emergencia y 911
- Para ambientes exteriores*
- Acceso a áreas sombreadas\*\***  
Se debe proveer un área sombreada para los descansos y para cuando los trabajadores necesiten salir del sol. Los métodos preferidos para proveer sombra son: paraguas, toldos, carpas, árboles y/o estructuras estables.

**Ropa y Equipo de Protección Personal****Sí      No**

- Proveer ropas especiales enfriadas con agua o aire, y chalecos con hielo en temperaturas extremadamente altas
- Descansos frecuentes para los trabajadores que lleven equipo de protección personal muy caliente o caluroso
- En condiciones de temperaturas muy altas, tomar los descansos en áreas con aire acondicionado, si es posible

*Para ambientes exteriores*

- Usar ropa holgada o no muy ajustada, de colores claros y telas ligeras como algodón, así como sombreros anchos para trabajar en el sol
- Si la temperatura es de más de 95° Fahrenheit, usar camisas ligeras de manga larga y pantalones largos.
- Para trabajar en el sol, usar productos de protección solar con un Factor de Protección Solar (SPF, por sus siglas en inglés) de por lo menos 15

**\*\*Cal/OSHA requiere que todos los empleadores con lugares de trabajo exteriores tomen estas medidas para prevenir las enfermedades ocasionadas por el calor.**