

 FICHA TÉCNICA

Opciones para fijar el horario de pausas de descanso para la prevención de enfermedades causadas por el calor

OAR 437 División 2 • División 3 • División 4 • División 7



OSHA | Oregon
OSHA

Departamento de Servicios
para Consumidores y Negocios

Prácticas para altas temperaturas: Descripción general de opciones para fijar el horario de pausas de descanso A, B y C

Las normas recientemente adoptadas, en vigor desde el 15 de junio de 2022, exigen el alivio térmico de los trabajadores, lo que incluye tres opciones específicas para fijar horarios de pausas de descanso para evitar las enfermedades causadas por el calor. Estas prácticas se aplican cuando un empleado lleva a cabo actividades laborales, ya sea en ambientes externos o internos, y el índice de calor (la temperatura aparente) es igual o superior a 90 °F.

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR

Para proteger la salud y la seguridad de los empleados contra enfermedades relacionadas con el calor que surgen de una combinación peligrosa de calor ambiental y metabólico, los empleadores deben estar al tanto del nivel de actividad de los trabajadores.

La carga de trabajo se puede clasificar en descanso, ligera, moderada, pesada o muy pesada. Las pausas de descanso deben basarse en esa información, a menos que elija la opción C, ya que esta se ha calculado en base a la carga de trabajo más pesada.



Los empleadores DEBEN desarrollar e implementar un horario de descanso que quede plasmado por escrito para proteger a los empleados expuestos a un índice de calor igual o mayor que 90 °F. Hay tres opciones, y usted debe permanecer dentro de la opción que elija, ya que no puede mezclar elementos de las distintas opciones. **Elija la opción A, B o C:**

OPCIÓN A (Consideraciones a continuación Y en la Tabla 1)

Cuando el índice de calor sea igual o mayor que 90 °F, implemente un horario de descanso para la prevención de enfermedades causadas por el calor que quede plasmado por escrito y que aborde todos estos elementos:

- Equipo de protección personal (PPE por sus siglas en Inglés) que se utiliza.
- Vestimenta de trabajo que aumenta la retención de calor.
- Humedad relativa y si el trabajo se lleva a cabo en un ambiente interior o exterior.
- Intensidad del trabajo que se realiza.

Considere también los efectos de trabajar bajo la luz solar directa.

Estos elementos deben constituir la base de las decisiones sobre la duración y el intervalo adecuados de los descansos, pero el requisito mínimo es 10 minutos

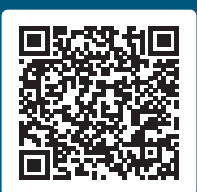
cada dos horas con un índice de calor de 90 °F o más y 15 minutos cada hora con un índice de calor de 100 °F o más. Tomando como base la evaluación de los elementos, es posible que el descanso y el intervalo de descanso deban ser más largos o más frecuentes que los requisitos mínimos básicos.

Tabla 1. Horario mínimo de descanso para la prevención de enfermedades causadas por el calor diseñado por el empleador, sobre el cual deben aplicarse los elementos antes mencionados:

Índice de calor (°F)	Duración de pausas de descanso e intervalos entre ellas
90 o más	10 minutos cada dos horas
100 o más	15 minutos cada hora

OPCIÓN B

Siga el horario de trabajo y descanso del Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (National Institute for Occupational Safety and Health, NIOSH) utilizando las consideraciones detalladas en el [Apéndice A](#) de la norma. Nota: Esta opción toma como base la temperatura, y deben agregarse los cálculos de humedad, mientras que el resto de las normas en virtud de 437-002-0156 o 437-004-1131 toman como base el índice de calor.



TRABAJADORES

Su empleador no puede tomar represalias en su contra por informar una violación o preocupación por la salud y seguridad en el lugar de trabajo. Para obtener más información sobre sus derechos, escanee este código QR o visite [OSHA.Oregon.gov](https://www.osha-osha.org).

Más información

[📄 Materiales sobre el estrés térmico de Oregon OSHA](#)

OPCIÓN C (Tabla 2)

Esta opción toma como base la información incluida en el horario de trabajo y descanso del NIOSH con el cálculo de la carga de trabajo más pesada; no es necesario tener en cuenta ningún otro factor, simplemente siga la tabla.

Tabla 2. Horario mínimo simplificado de pausas de descanso:

Índice de calor (°F)	Duración de pausas de descanso e intervalos entre ellas
90 o más	10 minutos cada dos horas
95 o más	20 minutos cada hora
100 o más	30 minutos cada hora
105 o más	40 minutos cada hora

Independientemente de la opción que elijan los empleadores, las pausas de descanso para la prevención de enfermedades causadas por el calor solo se requieren durante el índice de calor especificado; y pueden proporcionarse en forma simultánea a cualquier otra comida o período de descanso requeridos por políticas, normas o leyes, si el momento de la pausa de descanso preventivo coincide con el período de comida o de descanso requerido de otro modo.

Al decidir qué plan implementar, también deben tener en cuenta los efectos de trabajar bajo la luz solar directa.

