

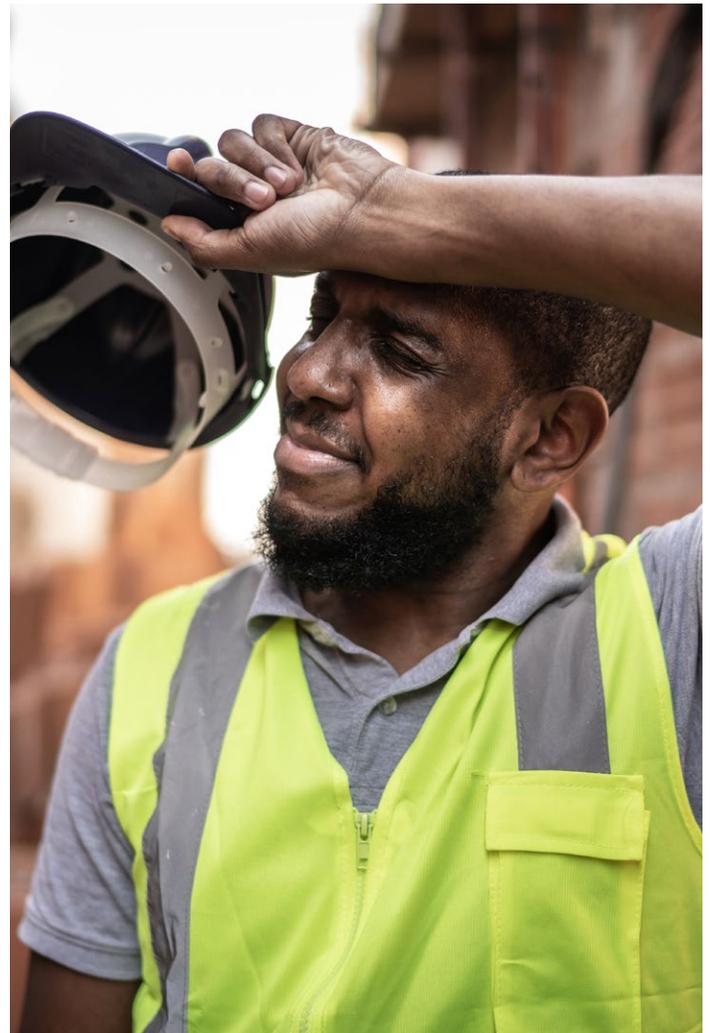
## Requisitos clave: Normas permanentes de Oregon OSHA para la prevención de enfermedades relacionadas con el calor



El 9 de mayo de 2022, Oregon adoptó dos normas permanentes, 437-002-0156 y 437-004-1131, según las indicaciones de la gobernadora de Oregon, Kate Brown, para proteger a los trabajadores contra las enfermedades relacionadas con el calor.

Los requisitos clave de las normas son idénticas y se aplican a cualquier lugar de trabajo donde el calor extremo causado por el clima pueda exponer a los trabajadores a enfermedades relacionadas con el calor: afecciones resultantes de la incapacidad del cuerpo para hacer frente a una carga de calor en particular; 437-004-1131 se aplica a los lugares de trabajo agrícolas y 437-002-0156 se aplica a todos los demás lugares de trabajo. Las normas no se aplican a los edificios ni a las estructuras que tienen ventilación mecánica que mantiene el índice de calor del interior por debajo de los 80 grados Fahrenheit.

Los requisitos clave se basan en un conjunto de números llamado índice de calor, a veces llamado temperatura aparente, publicado por el Servicio Meteorológico Nacional de la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica. Existe una relación directa entre la temperatura del aire y la humedad relativa; el índice de calor indica cómo se siente el cuerpo humano con la temperatura cuando se combinan la humedad relativa y la temperatura del aire.



Las normas de Oregon OSHA para prevenir enfermedades causadas por el calor se aplican a los lugares de trabajo cuando un empleado está trabajando y el índice de calor es igual o superior a 80 grados Fahrenheit. Se aplican más requisitos (consulte las Prácticas de altas temperaturas, a continuación) cuando el índice de calor supera los 90 grados Fahrenheit.

## Exenciones: hay exenciones totales y parciales en las normas

**Exenciones totales:** Exposiciones accidentales al calor, exposiciones al calor generado a partir del procedimiento del trabajo, operaciones de emergencia, y edificios y estructuras que tienen un sistema de ventilación mecánica que mantiene el índice de calor por debajo de los 80 grados Fahrenheit.

**Exenciones parciales:** Los empleadores cuyos empleados realizan trabajos "livianos" o con "descansos", actividades de apoyo asociadas para bomberos forestales, y empleados que trabajan desde casa.

## REQUISITOS CLAVE

### Acceso a la sombra

Establezca una o más áreas de sombra cuando el índice de calor sea igual o superior a 80 grados Fahrenheit. La sombra puede estar proporcionada por cualquier medio artificial o natural que no exponga a los empleados a condiciones insalubres o inseguras y que no impida o evite el acceso o uso.

Las personas que realizan trabajos "livianos" o con "descansos", según la definición de las normas, están exentas de las disposiciones para la sombra cuando el

índice de calor es inferior a los 90 grados Fahrenheit.

La sombra debe:

- Estar abierta al aire libre o tener ventilación mecánica para refrigerarse.
- Estar ubicada en forma tal que quede cerca y sea práctica para las áreas donde los empleados están trabajando.
- Tener lugar suficiente como mínimo para la cantidad de empleados en los períodos de recuperación, descanso o comida de modo que tengan espacio para sentarse.

Cuando no es posible acceder a la sombra en una situación particular, por ejemplo, durante vientos fuertes o cuando un empleado está caminando por un pastizal, el empleador debe identificar e implementar medidas de enfriamiento que brinden una protección equivalente a la sombra.

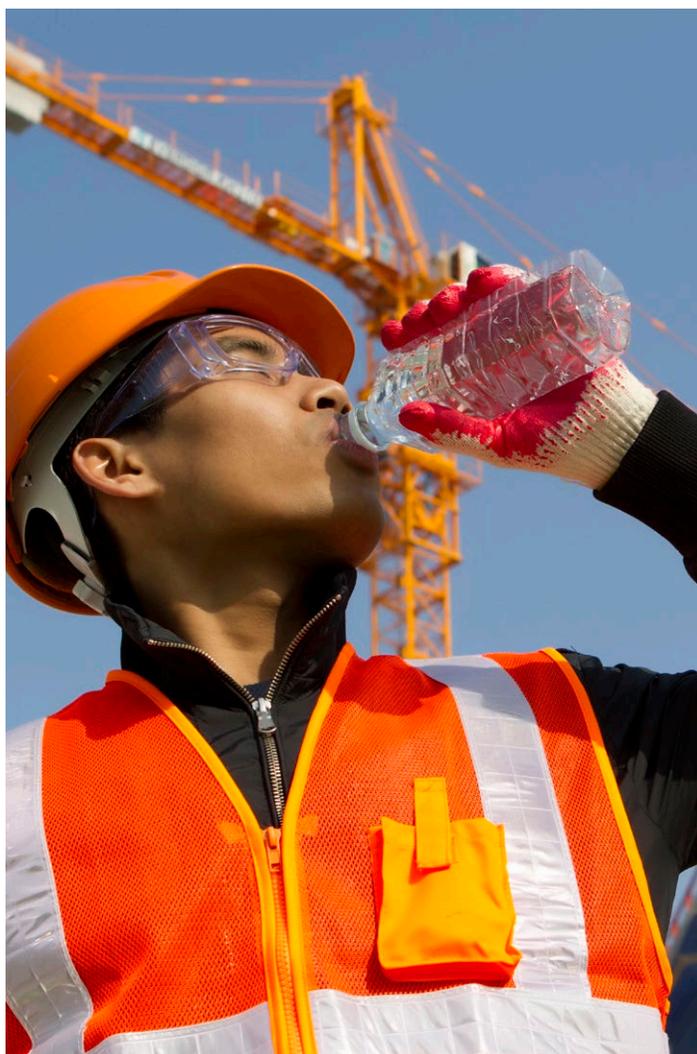
### Agua potable

Otras normas requieren el suministro de agua en todo momento, pero los requisitos específicos para estas normas se describen abajo.

- Debe haber suficiente agua potable disponible para que cada empleado pueda consumir 32 onzas por hora.
- El agua potable debe estar fresca (66 a 77 grados Fahrenheit) o fría (35 a 65 grados Fahrenheit).
- El agua potable embotellada como un producto para el consumidor y las bebidas con electrolitos que no contengan cafeína, por ejemplo, bebidas deportivas, son sustitutos aceptables, pero no deben reemplazar por completo el agua requerida.

Los empleadores no están obligados a suministrar la cantidad total de agua potable a los empleados al comienzo de un turno; los empleadores pueden comenzar el turno con cantidades más pequeñas de agua si tienen un procedimiento que garantice que se reemplazará el agua consumida durante el turno.

Las personas que realizan trabajos "livianos" o con "descansos", según la definición de las normas, están exentas del requisito de la cantidad específica de agua cuando el índice de calor es inferior a los 90 grados Fahrenheit, pero esto se sigue exigiendo en otras disposiciones de Oregon OSHA.



## Entrenamiento de empleados y supervisores

Al 15 de junio de 2022, los empleadores deben asegurarse de que todos los empleados, incluidos los empleados nuevos, los supervisores y no supervisores, hayan recibido entrenamiento en los siguientes temas, en un idioma que puedan comprender fácilmente, antes de comenzar a trabajar en los sitios donde el índice de calor será de 80 grados Fahrenheit o más:

- El entorno y los factores de riesgo personales por enfermedades por el calor, como la carga adicional del calor causada por el esfuerzo, la indumentaria y el equipo de protección personal.
- Los procedimientos para cumplir con los requisitos de este estándar, incluso la responsabilidad del empleador de proporcionar agua, información sobre el índice de calor diario, sombra, descansos para refrescarse, cómo informar los síntomas de la enfermedad por calor y acceso a primeros auxilios, como así también el derecho de los empleados a ejercer sus derechos conforme a este estándar sin miedo a recibir represalias.
- Cómo adaptarse a trabajar en un entorno caluroso. La importancia de que los empleados informen inmediatamente síntomas o signos de enfermedad por el calor que presenten ellos o sus compañeros de trabajo.
- Los efectos de factores no relacionados con el trabajo, como medicamentos, alcohol y obesidad, en la tolerancia del estrés por el calor.
- Los principales tipos de enfermedades relacionadas con el calor (calambres por calor, agotamiento por calor, síncope por calor e insolación) y sus signos y síntomas.
- La importancia del consumo frecuente de pequeñas cantidades de agua, hasta 32 onzas por hora.

Las personas que realizan trabajos “livianos” o con “descansos”, según la definición de las normas, están exentas de los requisitos de entrenamiento cuando el índice de calor es inferior a los 90 grados Fahrenheit.

### Prácticas para altas temperaturas

Cuando el índice de calor excede los 90 grados Fahrenheit, los empleadores deben implementar las siguientes prácticas adicionales de calor alto:

- Asegurarse de que se mantenga una comunicación efectiva por voz, observación o medios electrónicos para que los empleados que trabajan en el sitio puedan comunicarse con un supervisor cuando sea necesario. Se pueden usar teléfonos celulares y mensajes de texto para este propósito solo si la recepción en el área es confiable.
- Asegurarse de que los empleados sean controlados para detectar signos de enfermedad por calor y si es necesaria atención médica, utilizando uno o más de los siguientes procedimientos:
  - Comunicación regular con los empleados que trabajan solos: por radio, teléfono celular u otros medios alternativos.

- Un sistema obligatorio de compañeros.
- Otros medios de observación o comunicación igualmente eficaces.
- Designar y equipar a uno o más empleados en cada sitio para que puedan llamar a los servicios médicos de emergencia y permitir que otros empleados llamen a los servicios de emergencia cuando los designados no estén disponibles en lo inmediato.
- Garantizar que cada empleado se tome descansos para la prevención de enfermedades relacionadas con el calor según una de las tres opciones en las normas, independientemente de la duración del turno.
  - El reposo puede realizarse junto con cualquier otra comida o período de descanso requerido por la política, regla o ley si el momento del descanso coincide con el período de comida o descanso requerido.
  - Los descansos preventivos para refrescarse es una asignación de trabajo.

### Plan médico de emergencia

Cuando la temperatura ambiente en un sitio excede el índice de calor de 90 grados Fahrenheit, los empleadores deben implementar un plan médico de



emergencia que cumpla con 437-002-0161, asistencia médica y primeros auxilios (los empleadores en tareas agrícolas deben implementarlo según [437-004-1305\(4\)](#)), e incluya procedimientos para:

- Responder a los signos y síntomas de los empleados de una posible enfermedad por calor, incluido el uso de primeros auxilios y cómo se proporcionarán los servicios médicos de emergencia. Si un supervisor observa o un empleado informa signos o síntomas de enfermedad por calor, el supervisor debe tomar medidas inmediatas adecuadas a la gravedad de la enfermedad.
  - Si un supervisor observa signos o un empleado informa síntomas de enfermedad por calor, el empleado debe ser relevado de su trabajo y se debe suministrar de un medio para reducir la temperatura corporal.
  - Si los signos o síntomas indican una enfermedad grave por el calor, como disminución de la conciencia, tambaleo, vómitos, desorientación, conducta irracional o convulsiones, implemente de inmediato los procedimientos de respuesta de emergencia.
  - Un empleado que presente signos o síntomas de enfermedad por calor debe ser controlado y no debe quedar solo ni ser enviado a su hogar sin que se le suministren primeros auxilios en el lugar o sin haber recibido los servicios médicos de emergencia.
- Comunicarse con los servicios médicos de emergencia y, si así lo indican los profesionales médicos, transportar a los empleados a un lugar donde puedan ser contactados por un proveedor de servicios médicos de emergencia.

- Asegurarse de que se proporcionen instrucciones claras y precisas hacia el sitio de trabajo a los servicios de emergencia para que puedan encontrar rápidamente al trabajador afectado.

### Aclimatación

Los empleadores deben desarrollar prácticas de aclimatación efectivas que permitan a los empleados adaptarse gradualmente al trabajo en sitios donde la temperatura ambiente excede el índice de calor de 80 grados Fahrenheit. Los patrones pueden desarrollar su propio plan de aclimatación o seguir los consejos del Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH).

Hay más recursos para enfermedades relacionadas con el calor en [osha.oregon.gov/pages/topics/heat-stress.aspx](https://osha.oregon.gov/pages/topics/heat-stress.aspx)



Visite Oregon OSHA

### 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 visite Oregon OSHA.

