

Uso del índice de calor: Una guía para los empleadores

Uso del índice de calor para proteger a los trabajadores

El índice de calor se puede usar para ayudar a determinar el riesgo que los trabajadores tienen de sufrir enfermedades relacionadas al calor cuando trabajan al aire libre, las acciones necesarias para proteger a los trabajadores y el momento en que dichas acciones deben ser tomadas. Dependiendo del valor del índice de calor, el riesgo de sufrir enfermedades relacionadas al calor puede ir desde más bajo y llegar hasta muy alto a extremo. A medida que el valor del índice de calor aumenta, es necesario tomar más medidas preventivas para proteger a los trabajadores. Los valores del índice de calor se dividen en cuatro grupos relacionados con los cuatro niveles de riesgo. Estos grupos son diferentes a aquellos que aparecen en la tabla de Índice de Calor de NOAA, la cual fue realizada para el uso del público. Se han modificado las listas de la NOAA para su uso en lugares de trabajo:

Índice de calor	Nivel de riesgo	Medida de protección
Menos de 91°F	Más bajo (Precaución)	Seguridad ante el calor y planificación básica
91°F a 103°F	Moderado	Aplicar medidas de precaución y aumentar la concientización
103°F a 115°F	Alto	Precauciones adicionales para proteger a los trabajadores
Mayor de 115°F	Muy Alto a Extremo	Origina medidas de protección aún más enérgicas

Consideración importante: la NOAA ha creado los valores del índice de calor para condiciones con sombra y vientos moderados. **Los rayos del sol pueden aumentar los valores del índice de calor por hasta 15° Fahrenheit.** El trabajo extenuante y el uso de ropa protectora especializada o pesada también puede tener un efecto aditivo. Como consecuencia, el riesgo en determinado índice de calor podría ser mayor que el que se muestra en el cuadro anterior si el trabajo se realiza directamente bajo el sol sin que haya brisa, si el trabajo implica tareas extenuantes o si es necesario usar ropa de protección pesada o especializada. En estas circunstancias es necesario tomar medidas adicionales, incluyendo precauciones del siguiente nivel de riesgo.

En el resto de **esta** guía se abordará el tema relativo a la respuesta del empleador en los cuatro niveles de riesgo. Los pasos que deben seguir los empleadores en respuesta a índices de calor elevados son del mismo tipo que las medidas que debieran seguir ante otros peligros en el lugar de trabajo:

- Elaborar un plan de prevención de enfermedades para trabajos al aire libre usando como base el índice de calor

- Capacitar a sus trabajadores para reconocer y prevenir enfermedades relacionadas al calor
- Verificar todos los días el índice de calor en el lugar de trabajo; darlo a conocer y tomar las precauciones necesarias para proteger a los trabajadores
- Poner en práctica el plan, repasarlo y modificarlo a lo largo del verano

PASO 1: Elaborar un plan de prevención de enfermedades relacionadas al calor antes que los niveles del índice de calor aumenten.

Utilice las Medidas de Protección que se deben Tomar en Cada Nivel de Riesgo en su planificación. El plan debe abordar estos temas:

Elemento del plan	Nivel de riesgo del índice de calor			
	Más bajo (Precaución)	Moderado	Alto	Muy alto/extremo
Suministros (garantizar que se cuente con el agua necesaria, disponer de áreas de descanso y otras provisiones)	✓	✓	✓	✓
Planificación y respuesta en emergencias (preparación para los supervisores y equipos de emergencia)	✓	✓	✓	✓
Aclimatización de los trabajadores (aumentar gradualmente la carga de trabajo; permitir descansos más frecuentes para que los trabajadores se adapten mejor al calor)	✓	✓	✓	✓
Horarios de trabajo modificados (establecer sistemas para permitir ajustes en los horarios de trabajo)		✓	✓	✓

Capacitación (preparar a los trabajadores para que puedan reconocer enfermedades relacionadas al calor y medidas preventivas)	✓	✓	✓	✓
Monitoreo fisiológico, visual y verbal (a través de la observación y monitoreo fisiológico para comprobar los síntomas de enfermedades relacionadas al calor)		✓	✓	✓

Revisar las páginas de esta guía para conocer más acerca de lo que puede hacer para prevenir enfermedades relacionadas al calor en sus trabajadores. Utilice listas de verificación que le servirán para planificar con anticipación y en la planificación diaria.

PASO 2: Dar capacitación a los trabajadores antes de que el clima se torne más caluroso. Capacite a los trabajadores sobre prácticas seguras en el trabajo antes que los niveles del índice de calor suban. Prepare a los trabajadores para que ellos reconozcan los signos y síntomas de enfermedades relacionadas al calor, cómo prevenirlas y qué hacer si alguna persona muestra síntomas. ***Refuerce la capacitación en los días calurosos.***

Para obtener herramientas y recursos de capacitación y prevención de enfermedades relacionadas al calor, visite los Recursos de Capacitación. Las hojas informativas y afiches para colocar en el lugar de trabajo (en Inglés y Español) le pueden ayudar a comunicar mensajes clave sobre salud y seguridad ante el calor.

PASO 3: Verificar el clima para el lugar de trabajo todos los días y evaluar el riesgo para los trabajadores. Sepa cuán caluroso será durante las actividades laborales programadas y use esta información para determinar las medidas preventivas que se deben tomar.

Verifique el **Servicio Nacional del Clima** para obtener los valores actuales del índice de calor o su predicción y ver el mapa de las áreas en las que existe una alerta de calor extremo en los Estados Unidos. El índice de calor también se anuncia en la estaciones de radio y televisión como parte del clima local. Verifique los reportes diarios del clima y esté preparado en caso de niveles altos del índice de calor. **¡La Aplicación del Índice de Calor estará disponible pronto!**

PASO 4: Implementar su plan cuando el índice de calor sea igual o superior a 80° Fahrenheit. Ajuste el nivel de riesgo tomando en cuenta las condiciones de su ubicación (luz solar directa a diferencia de sombra con brisa), carga de trabajo y el tipo de prendas de protección en uso.

Ver el Resumen de las Acciones a tomar por el Empleador en cada nivel de riesgo.
