

## Lista de Control Para Identificar Causas de Enfermedades Causadas por el Calor

Una lista de control es usada durante una inspección del lugar de trabajo para identificar peligros. La lista puede ser usada con el fin de buscar cualquier cosa que pueda causar una enfermedad relacionada con el calor. Esto incluye problemas con la planta física, maquinaria o equipo; trabajos que requieren un esfuerzo más intenso o el uso de equipo de protección personal; o qué tan eficaces son las reglas y procedimientos de seguridad incluidos en el plan de prevención del empleador. Algunos de los asuntos enlistados abajo requieren solamente observación directa; otros requieren que además se les hagan preguntas a trabajadores y supervisores. Miembros del comité de seguridad, trabajadores líderes y supervisores pueden utilizar esta lista como una herramienta para evaluar los peligros del calor en su lugar de trabajo como parte de los esfuerzos de prevención.

Fecha: \_\_\_\_\_

Lugar o área de trabajo: \_\_\_\_\_

Número de Trabajadores: \_\_\_\_\_

### Requisitos Legales

**Algunas de las condiciones y prácticas en el lugar de trabajo que ayudan a prevenir las enfermedades por calor son requeridas bajo el Título 8, Código de Regulaciones de California:**

- | Si                       | No                       |   |
|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ¿Hay agua potable en el lugar de trabajo y es mantenida en condiciones sanitarias y limpias?  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ¿Se ha desarrollado un Programa de prevención de Lesiones y Enfermedades y saben los trabajadores y trabajadoras al respecto? Incluye el plan: <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Procedimientos para identificar las fuentes de calor, tales como inspecciones?</li><li><input type="checkbox"/> Acciones para controlar el calor, como proveer buena ventilación?</li><li><input type="checkbox"/> Capacitación sobre salud y seguridad para los trabajadores y trabajadoras?</li></ul> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Hay planes de emergencia efectivos para implementar en caso de una lesión o enfermedad grave?   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Hay alguien que haya recibido entrenamiento sobre primeros auxilios?  |

- Hay equipo de primeros auxilios disponible?
- Conocen los trabajadores el plan de emergencia que debe tener patrón?

### Condiciones del Lugar de Trabajo

Si      No

- ¿Hay maquinaria o equipo que genera calor, tales como tuberías de vapor, hornos, secadores o tanques de inmersión?  
Qué tipo de maquinaria o equipo?
- 
- 

- ¿Están las tuberías o superficies calientes aisladas?
- ¿Si su lugar de trabajo tiene un sistema de ventilación (es decir calefacción o acondicionador de aire central), está siendo inspeccionado y recibiendo mantenimiento por lo menos una vez al año?
- ¿Hay conductos de escape para ventilar las fuentes de calor (por ejemplo sobre hornos o equipo donde se hace algún proceso caliente, etc.)
- ¿Hay ventiladores de piso portátiles o acondicionadores de aire montados en la pared en el lugar de trabajo?
- ¿Estos ventiladores y acondicionadores de aire ¿funcionan adecuadamente?
- ¿Se pueden abrir las ventanas? (Si esto no interfiere con el acondicionador de aire).
- ¿Hay áreas de trabajo que son muy calientes?

¿Qué áreas?

---

¿Por qué?

---

- ¿Hay algún área con buena ventilación donde los trabajadores pueden tomar descansos y protegerse del calor?
- ¿Hay tareas que son particularmente calientes?

¿Qué tareas de trabajo son las más calientes?

---

---

(Ordénelas según qué tan calientes sean; siendo la número 1 la más caliente)

¿En qué áreas de su lugar de trabajo se realizan estas tareas?

---

### Mejores Prácticas o Procedimientos de Trabajo

Si      No

- |                          |                          |  |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ¿Se rotan los trabajadores expuestos a trabajos calurosos y extenuantes?   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ¿Se disminuye el ritmo de trabajo en los días de mucho calor?  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ¿Se cambian los horarios cuando hace calor?  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ¿Tienen los trabajadores nuevos un período de tiempo para acostumbrarse a trabajar en el calor? (Esto se conoce como aclimatación, lo cual incluye la asignación de un trabajo más ligero o trabajar turnos más cortos).   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ¿Pueden los trabajadores tomar descansos en un área con buena ventilación para buscar alivio del calor?  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ¿Se anima a los trabajadores a participar en actividades de prevención de enfermedades causadas por el calor, tales como la realización de inspecciones, estar pendientes unos de otros, tomar agua, tomar descansos, etc. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ¿Hay restricciones u obstáculos para los trabajadores a tomar agua?  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ¿Se anima a los trabajadores y trabajadoras a beber agua con frecuencia aunque no tengan sed cuando está caliente?   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ¿Se les proporciona botellas con agua o bebederos con vasos higiénicos?  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ¿Hay algún dispensador de hielo disponible durante la temporada de calor, si el lugar de trabajo está muy caliente?  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ¿Se proporciona capacitación a trabajadores y supervisores sobre la prevención de enfermedades por el calor, como:   |
|                          | <input type="checkbox"/> | Cómo reconocer los síntomas de enfermedades causadas por el calor y cuál es la mejor forma de responder a las emergencias.   |

- La importancia de reportar inmediatamente a su supervisor cualquier síntoma o signo de una enfermedad causada por el calor que esté observando en sí mismo o en algún compañero o compañera de trabajo.
- Procedimientos que el empleador tiene establecidos para hacer frente a los síntomas de cualquier enfermedad causada por el calor.
- Qué factores personales aumentan el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor (prendas de vestir o uniformes, hidratación, condición física, el uso de algunos medicamentos, drogas y el alcohol).
- ¿Utilizan los trabajadores el "sistema de amigos" para reconocer los signos de cualquier enfermedad causada por el calor (incluyendo debilidad, inestabilidad, irritabilidad, desorientación y cambios de color de la piel)?
- ¿Sienten los trabajadores que es posible notificar a su supervisor cuando se sienten enfermos?
- ¿Son los trabajadores motivados a notificar a su supervisor cuando se sienten enfermos?
- ¿Saben los supervisores cómo responder si un trabajador se enferma por el calor?
- ¿Están los trabajadores informados sobre los procedimientos para ponerse en contacto con los servicios médicos de emergencia. Es decir, saben quién está autorizado para realizar la llamada?
- ¿Saben los trabajadores cómo ponerse en contacto con los servicios de emergencia?
- ¿Cuentan con equipo para controlar la temperatura y humedad del aire que este visible y al alcance de todos?

### **Uso de Equipo de Protección Personal (EPP)**

- Los trabajadores que usan equipo de protección personal (EPP) ¿obtienen descansos más frecuentes? (En climas muy cálidos, los descansos deben ser tomados en un lugar fresco o con aire acondicionado, si es posible.)
- ¿Son los descansos suficientemente largos para que los trabajadores puedan quitarse y ponerse de nuevo el equipo de protección personal?
- ¿Tienen los trabajadores suficientes suministros de agua y “chalecos con paquete de hielo” cuando utilizan EPP en ambientes extremadamente calientes?