



Capacitación sobre Prevención de las Enfermedades Causadas por el Calor



**WATER.
REST.
SHADE.**

*The work can't get done
without them.*



Objetivos de la Capacitación

- Revisar el lenguaje normativo del Título 8 del Código de Regulaciones de California, artículo 3395: Prevención de las Enfermedades Causadas por el Calor en Lugares de Trabajo al Aire Libre
- Revisar las medidas preventivas de las enfermedades causadas por el calor
- Aumentar la sensibilización y el compromiso con la seguridad y la salud en todos los sitios de trabajo

Los Elementos de Prevención de las Enfermedades Causadas por el Calor Incluyen:

- Acceso a Agua
- Acceso a Sombra
- Vigilancia del Clima y Procedimientos de Aclimatación a Altas Temperaturas
- Capacitación de Personal y Supervisión
- Procedimientos Escritos que Incluyen Respuesta a Emergencias

Acceso a Agua (1 de 4)

- El agua potable debe ponerse a disposición de todos los empleados sin costo alguno
- Mantener, en todo momento, cantidades suficientes de agua potable pura y fresca (es decir, suficiente para proporcionar al menos un cuarto de galón por empleado por hora durante todo el turno)



Acceso a Sombra (2 de 4)



- El agua debe ser apta para beber. Los depósitos de agua NO PUEDEN rellenarse con fuentes de agua no potable (por ejemplo, pozos de riego, regaderas o sistemas de extinción de incendios)
- Se debe tener cuidado para evitar la contaminación del agua potable suministrada a los empleados

Acceso a Agua (3 de 4)

Implementar y mantener procedimientos efectivos de re-abastecimiento al comenzar el turno con cantidades más pequeñas



Acceso a Agua (4 de 4)

- Ubicar los depósitos de agua lo más cerca posible dadas las condiciones de trabajo y la disposición del centro de trabajo
- Mantenerlos fácilmente accesibles, **trasládelos con los empleados**
- Recomendar el consumo frecuente de agua
- Recordar a los empleados que **no esperen** para hidratarse **hasta que ellos tengan sed**



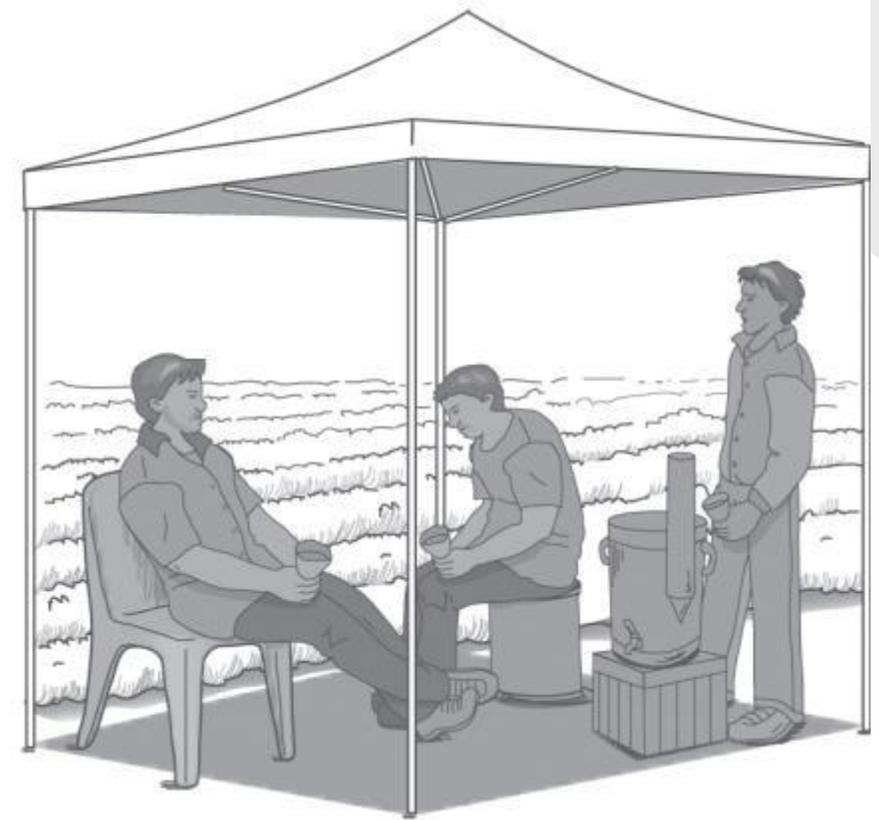
Resguardarse bajo Sombra: Cuando la temperatura supera los 80° F (1 de 2)

- Tener y mantener una o más zonas de sombra en todo momento, cuando los empleados están presentes
- Colocar la sombra lo más cerca posible de la zona donde trabajan los empleados



Resguardarse bajo Sombra: Cuando la temperatura supera los 80° F (2 de 2)

- Proporcionar suficiente sombra para acomodar el número de empleados en período de recuperación o período para descansar
- Proporcionar suficiente sombra para acomodar el número de empleados que permanecen en el sitio durante los períodos para comer
- Recuerde: El acceso a la sombra debe estar permitido en todo momento



Disponibilidad de Sombra: Cuando la temperatura es inferior a 80 °F

Cuando la temperatura no supere los 80°F, la sombra deberá mantenerse o ser proporcionada oportunamente cuando se solicite



Acceso a Sombra (1 de 2)



Recomendar a los empleados tomar un descanso a la sombra para refrescarse

- Vigilar a los empleados en los descansos para refrescarse
- Preguntarles si están experimentando síntomas de enfermedad causada por el calor
- Permitir al menos 5 minutos de descanso y no ordenar el regreso al trabajo hasta que los síntomas hayan disminuido
- Adoptar las medidas de primeros auxilios o la respuesta a emergencia adecuadas, según sea necesario

Acceso a Sombra (2 de 2)

Las zonas de sombra no deben causar exposición a otro riesgo para la salud o la seguridad. No son aceptables las zonas situadas debajo de equipos móviles (por ejemplo, tractores), ni las que requieren agacharse para sentarse completamente a la sombra.



Quando es Inviabile o Inseguro

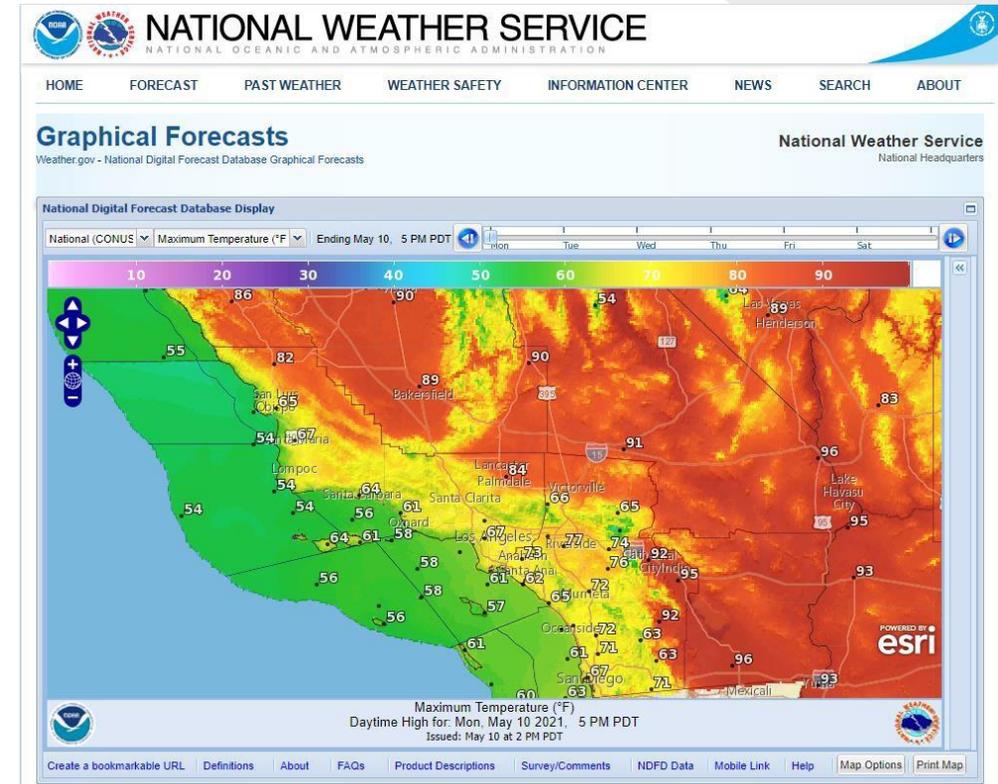
En situaciones en las que el empleador puede demostrar que no es seguro o viable proporcionar sombra, un empleador puede utilizar los procedimientos establecidos para proporcionar sombra a petición o, para los empleadores no agrícolas, las medidas de enfriamiento alternativas que proporcionan una protección equivalente.



Vigilar el Clima

www.nws.noaa.gov

- Instruir a los supervisores para que hagan un seguimiento del clima en el lugar de trabajo [vigilando las temperaturas máximas previstas y utilizando periódicamente un termómetro]
- Determinar, y dar instrucciones a los supervisores, sobre cómo se utilizará la información del clima para modificar el horario de trabajo, aumentar el número de pausas para beber agua y períodos de descanso o cesar el trabajo antes de tiempo si es necesario



Procedimientos para Altas Temperaturas

- Industrias cubiertas por este subartículo:
 - Agricultura
 - Construcción
 - Jardinería
 - Extracción de Petróleo y Gas
 - Transporte o entrega de materiales agrícolas, de construcción u otros materiales pesados

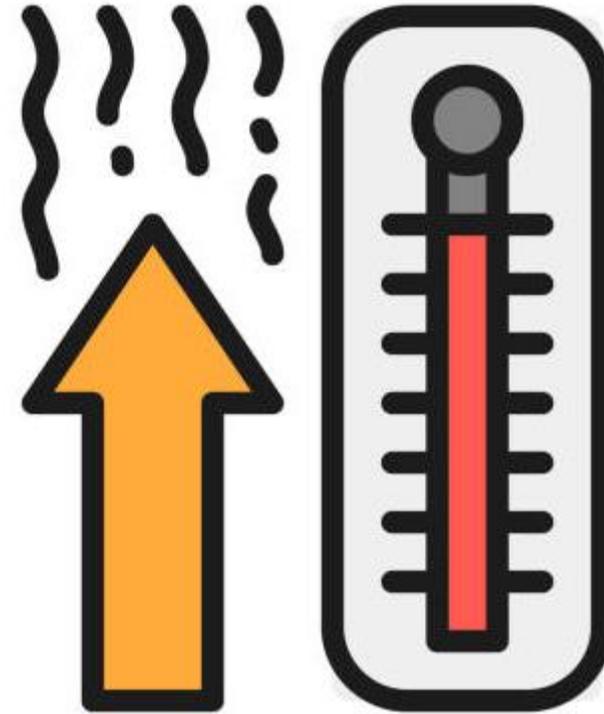


Cuando la temperatura es igual o superior a 95 °F

(1 de 4)

Debe implementar medidas preventivas adicionales:

- Garantizar una comunicación eficaz (por voz, observación o medios electrónicos)



Cuando la temperatura es igual o superior a 95 °F

(2 de 4)

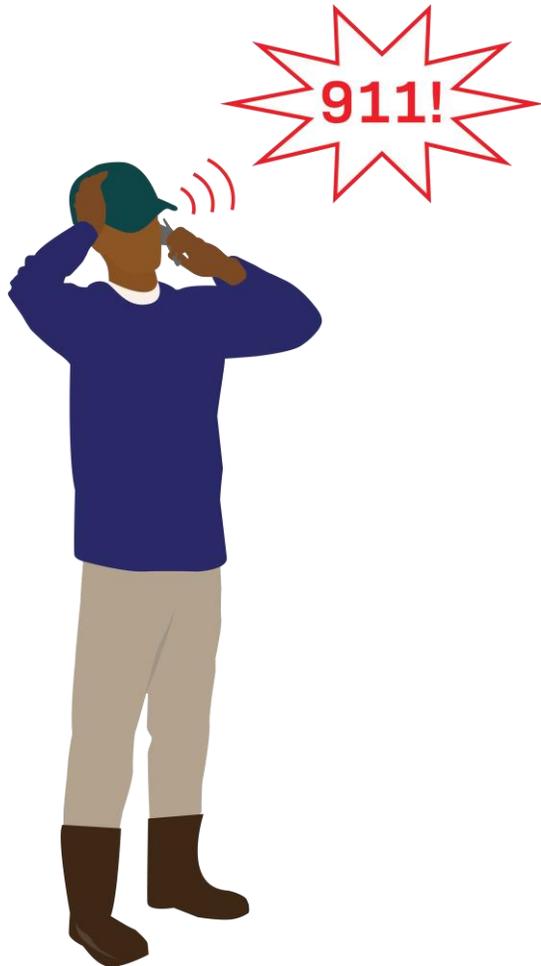
Debe implementar medidas preventivas adicionales:

- Observar a los empleados para ver si están alerta y si presentan signos y síntomas de enfermedad causada por el calor
- Observación de 20 empleados o menos por parte de un supervisor o de una persona designada
- Sistema obligatorio de compañerismo
- Comunicación constante
- Otros medios efectivos



Cuando la temperatura es igual o superior a 95 °F

(3 de 4)



- Designar uno o más empleados para que llamen a los servicios de emergencia
- Recordar con más frecuencia que hay que beber mucha agua
- Realizar reuniones de prevención antes de los turnos

Cuando la temperatura es igual o superior a 95 °F

(4 de 4)



Para los empleadores agrícolas:

- Con temperaturas de 95 o más, asegúrese que los empleados hagan un descanso preventivo para refrescarse de diez minutos como mínimo cada dos horas.
- Descanso adicional de diez minutos para refrescarse al final de la 8ª y 10ª hora de trabajo.

Procedimientos de Respuesta a Emergencias

- Garantizar una comunicación eficaz
- Responder a los signos y síntomas de una posible enfermedad causada por el calor:
 - El supervisor debe tomar medidas inmediatas y apropiadas
 - Si hay indicadores de enfermedad causada por el calor grave, aplique los procedimientos de respuesta a emergencias
 - Los empleados que presenten o informen de signos o síntomas de enfermedad causada por el calor serán vigilados y no se les dejará solos. Se ofrecerán primeros auxilios in situ o servicios de emergencia médica adecuados
 - Contactar a los servicios de emergencia médica y asegurarse de darles orientaciones claras y precisas para llegar al lugar



Abordar la Falta de Climatización (1 de 2)

- Como empleador, usted es responsable de las condiciones de trabajo de sus empleados, por lo que debe actuar con eficacia cuando las condiciones provocan una exposición repentina al calor a la que sus empleados no están acostumbrados.
- Todos los empleados deberán ser observados de cerca por un supervisor o persona designada durante las olas de calor.
- Los empleados recién asignados a zonas de mucho calor deberán ser observados de cerca por un supervisor o persona designada durante los primeros 14 días de empleo.

Abordar la Falta de Climatización (2 de 2)

Por lo tanto, determine cómo su Empresa:

- Estará muy atenta a que sus empleados reconozcan inmediatamente los síntomas de una posible enfermedad causada por el calor
- Disminuirá la intensidad y/o la duración de los turnos de trabajo de los empleados recién contratados durante un periodo escalado de dos o más semanas
- Modificará el horario de trabajo o re-programará las tareas no esenciales durante los meses calurosos del verano

Capacitación de Empleados y Supervisores

Asegurará de que todos los empleados y supervisores sean capacitados antes de comenzar un trabajo que razonablemente pueda dar lugar a una enfermedad causada por el calor.



Capacitación de Empleados (1 de 5)

La capacitación debe impartirse sobre:

- Los factores de riesgo ambientales y personales de las enfermedades causadas por el calor, así como la carga adicional de calor en el cuerpo



Factores de Riesgo Ambiental de las Enfermedades Causadas por el Calor

Significa condiciones de trabajo que crean la posibilidad de que se produzcan enfermedades causadas por el calor, entre ellas:

- Temperatura del Aire
- Humedad Relativa
- Calor radiante del sol y otras fuentes
- Fuentes conductoras de calor como el suelo
- Movimiento del aire
- Intensidad y duración de la carga de trabajo
- Ropa de protección y equipo de protección personal utilizado por los empleados

Factores de Riesgo Personales de las Enfermedades Causadas por el Calor

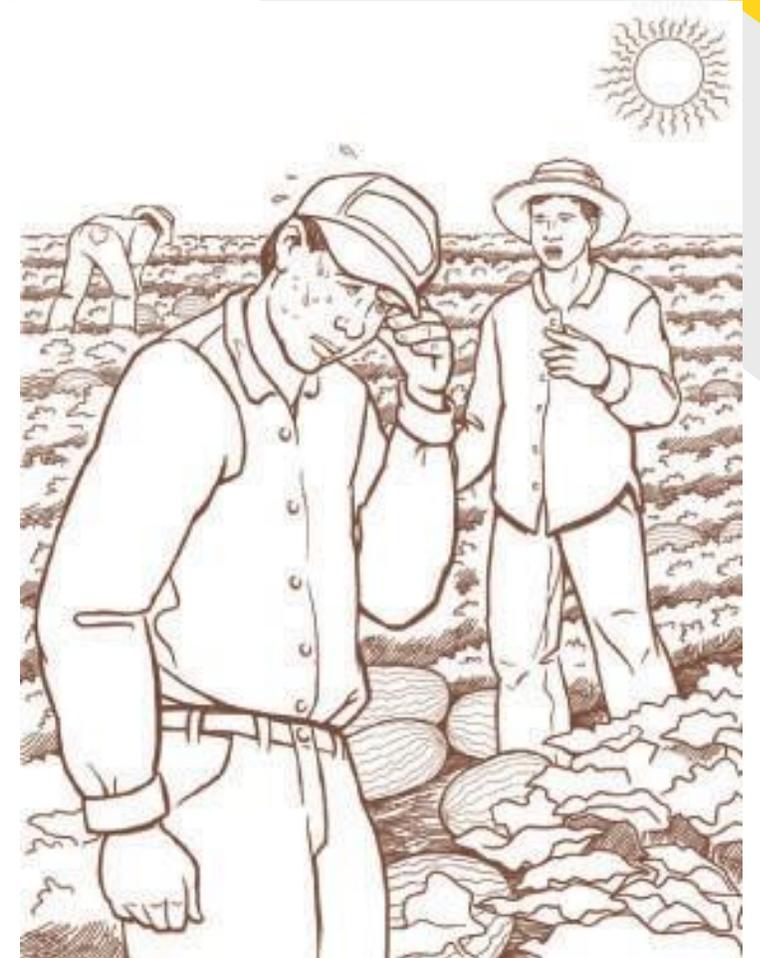
Significa factores que afectan a la retención de agua del cuerpo u otras respuestas fisiológicas al calor, incluyendo:

- La edad de la persona
- Grado de climatización
- Salud
- Consumo de agua
- Consumo de alcohol y cafeína
- Uso de medicamentos prescritos (como antihistamínicos para las alergias, diuréticos (píldoras de agua) y algunos medicamentos psiquiátricos o para la presión arterial)
- Uso de drogas ilícitas (como opioides, metanfetaminas o cocaína)

Capacitación de Empleados (2 de 5)

La capacitación debe impartirse sobre:

- Los procedimientos de prevención de enfermedades causadas por el calor de la empresa, que incluyen, entre otros, los siguientes:
 - La responsabilidad del empleador de proporcionar agua, sombra, descansos para refrescarse y también acceso a primeros auxilios
 - La capacidad de los empleados para ejercer sus derechos bajo esta norma sin sufrir represalias



Capacitación de Empleados (3 de 5)

La capacitación debe impartirse sobre:

- La importancia del consumo frecuente de pequeñas cantidades de agua
- Los diferentes tipos de enfermedades causadas por el calor, signos y síntomas comunes; y primeros auxilios o respuesta a emergencia apropiados
- Estar consciente que la enfermedad causada por el calor puede progresar rápidamente



Capacitación de Empleados (4 de 5)

La capacitación debe impartirse sobre:

- Concepto, importancia y métodos de climatización
- La capacitación debe incluir la importancia de la climatización, cómo se desarrolla y cómo los procedimientos de la empresa la abordan
- Importancia de informar inmediatamente a un supervisor de los signos o síntomas de la enfermedad causada por el calor
- Procedimientos para responder a una posible enfermedad causada por el calor



Capacitación de Empleados (5 de 5)

La capacitación debe impartirse sobre:

- Procedimientos a seguir para contactar con los servicios de emergencia médica, prestar primeros auxilios y, si es necesario, transportar a los empleados
- Procedimientos que garanticen orientaciones claras y precisas hacia el lugar de trabajo, incluyendo la designación de una persona que esté disponible para garantizar que se apliquen los procedimientos de emergencia cuando sea apropiado



Capacitación de Supervisores

Los supervisores deben estar capacitados sobre:

- Requisitos normativos sobre el calor
- Procedimientos que deben seguir para implementar los requisitos
- Procedimientos a seguir cuando un empleado muestra o reporta síntomas que coinciden con una posible enfermedad causada por el calor, incluyendo procedimientos de respuesta a emergencias y primeros auxilios
- Cómo vigilar los informes del clima y cómo responder a los avisos de calor

Plan Escrito (1 de 2)

- Siempre que los procedimientos sean efectivos, el Plan de Prevención de Enfermedades Causadas por el Calor de la empresa, se puede integrar en el IIPP
- Mantener el Plan en el sitio o cerca del sitio, de modo que pueda estar disponible para los empleados y los representantes de Cal/OSHA cuando lo soliciten
- El Plan escrito debe estar en Inglés y en el idioma entendido por la mayoría de empleados

EMPLOYER SAMPLE PROCEDURES FOR HEAT ILLNESS PREVENTION

Cal/OSHA Publications Unit

Rev. May 2019



California employers with any outdoor places of employment must comply with the Heat Illness Prevention standard, California Code of Regulations, title 8, section [3395](#) (8 CCR 3395). These procedures have been created to assist employers in establishing their own heat illness prevention procedures and to reduce the risk of work-related heat illnesses to their employees.

These procedures are not intended to supersede or replace the application of any other title 8 sections, particularly 8 CCR [3203](#), Injury and Illness Prevention Program (IIPP), which requires an employer to establish, implement, and maintain an effective IIPP. You may integrate your heat illness prevention procedures into your IIPP. You must also be aware that other standards also apply to heat illness prevention, such as the construction, agriculture, and general industry requirements to provide drinking water, first aid, and emergency response.

Note: These procedures describe the minimum essential heat illness prevention steps applicable to most outdoor work settings. In work environments where there is a higher risk for heat illness (e.g., during a heat wave or other severe working or environmental conditions), you must exercise greater caution and employ protective measures beyond what is listed in this document, as needed to protect employees.

To effectively establish your company procedures, carefully review the key elements listed in this document, as well as the examples provided, then develop written procedures applicable to your workplace. The Heat Illness Prevention Plan must be written in English and the language understood by the majority of the employees and must be available at the worksite. Implement procedures, train employees and supervisors on your company procedures, and follow-up to ensure your procedures are fulfilled.

To tailor these procedures to your work activities, evaluate and consider the specific conditions present at your site such as:

1. The size of the crew.
2. The length of the work-shift.
3. The ambient temperature (which can either be taken using a simple thermometer or estimated by monitoring the weather).

Page 1 of 12

HIPP/Sample Procedures

Rev. 05.2019

Plan Escrito (2 de 2)

Detalle como la empresa:

- Proporcionará acceso a agua y sombra
- Monitorear el clima
- Establecerá procedimientos a altas temperaturas
- Abordará los métodos y procedimientos de climatización
- Capacitará a todos los empleados y supervisores
- Responderá sin retraso a las enfermedades causadas por el calor, prestará primeros auxilios y servicios de emergencia
- Proporcionar orientaciones claras y precisas al lugar de trabajo

Riesgo Grave

La empresa se arriesga a recibir una sanción grave si la temperatura al aire libre en la zona de trabajo supera los 80°F y cualquiera de estos elementos requeridos no está presente en el lugar:

- Agua potable
- Sombra
- Empleados o supervisores capacitados
- Procedimientos de respuesta a emergencias

Riesgo Inminente - ¡No se Arriesgue a una OPU!

La empresa puede arriesgarse a recibir una Orden para Prohibir el Uso (OPU, por sus siglas en inglés) y una Sanción Grave si el calor y la falta de instalaciones crean un riesgo inminente.

- Se puede emitir una OPU si:
 - ✓ La temperatura es $\geq 95^{\circ}$ y no hay agua, sombra, capacitación o procedimientos ante emergencias
 - ✓ La temperatura es $\geq 80^{\circ}$, y hay una ola de calor, una carga pesada de trabajo u otro factor crítico que pone en riesgo a los empleados
- Una OPU:
 - ✓ Cerrará la operación
 - ✓ No se permitirá reanudar el trabajo hasta que el empleador demuestre que se ha eliminado el riesgo inminente

Reglas de Calor Interior

Programa de Énfasis Especial de Calor (Heat SEP)
y nueva regulación propuesta

- Cal/OSHA revisó su Programa de Énfasis Especial de Calor (Heat SEP) en octubre de 2022 para incluir los peligros del calor en interiores
 - Todas las quejas válidas, formales y relacionadas con el calor en lugares de trabajo cerrados se abordarán mediante una inspección.
 - Vea el Programa de Énfasis Especial de Calor, (Heat SEP) aquí:
<https://www.dir.ca.gov/DOSHPol/Heat-SEP.pdf>
- Prevención de enfermedades causadas por el calor en lugares de trabajo cerrados (interiores)
 - El aviso del 31 de marzo de 2023 de la reglamentación propuesta inició el proceso de reglamentación formal
 - La regulación propuesta se puede ver aquí:
<https://www.dir.ca.gov/OSHSB/Indoor-Heat.html>

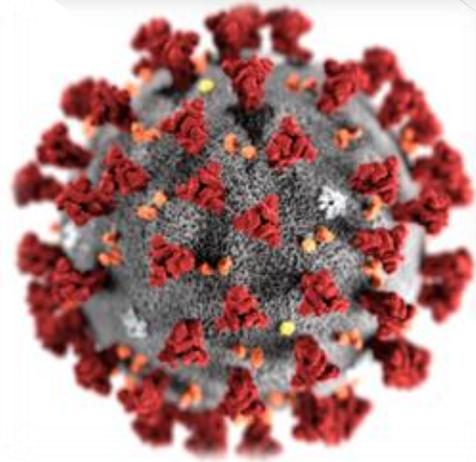
Consideraciones Adicionales

Regulaciones de No Emergencia de Prevención de COVID-19

- Revise las últimas actualizaciones sobre las Regulaciones de no emergencia de prevención de COVID-19 en la página web sobre el coronavirus de Cal/OSHA: <https://www.dir.ca.gov/dosh/coronavirus>

Protección contra el Humo de Incendios Forestales

- Revise la página web de Cal/OSHA sobre seguridad y salud de los trabajadores en las regiones de incendios forestales: <https://www.dir.ca.gov/dosh/worker-health-and-safety-in-wildfire-regions.html>



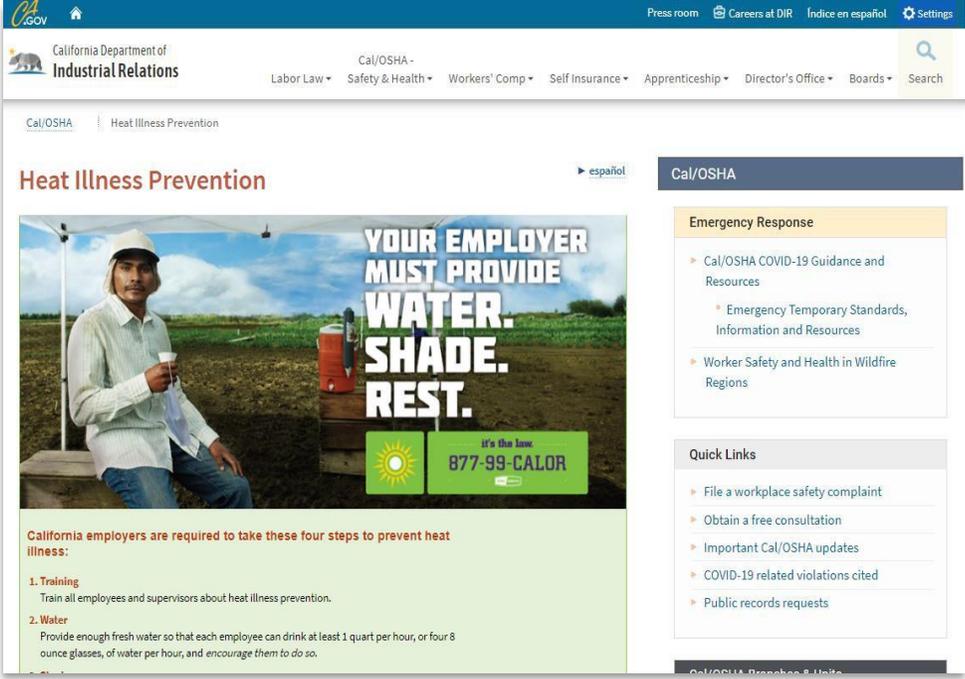
Para Obtener más Información

Visite la Página Web de Cal/OSHA sobre Enfermedades Causadas por el Calor:

<http://www.dir.ca.gov/DOSH/HeatIllnessInfo.html>

Contáctenos por correo electrónico:

heat@dir.ca.gov



The screenshot shows the Cal/OSHA website's 'Heat Illness Prevention' page. The header includes the California Department of Industrial Relations logo and navigation menus for Labor Law, Safety & Health, Workers' Comp, Self Insurance, Apprenticeship, Director's Office, and Boards. The main content area features a large banner with a worker in a field and the text: 'YOUR EMPLOYER MUST PROVIDE WATER. SHADE. REST.' Below this, it states 'California employers are required to take these four steps to prevent heat illness:' followed by a list: 1. Training (Train all employees and supervisors about heat illness prevention.), 2. Water (Provide enough fresh water so that each employee can drink at least 1 quart per hour, or four 8 ounce glasses, of water per hour, and encourage them to do so.). On the right side, there are sections for 'Emergency Response' (listing COVID-19 guidance and wildfire regions) and 'Quick Links' (listing complaint filing, consultations, updates, violations, and records requests).

Materiales para Enfermedades Causadas por el Calor

El material educativo multilingüe puede descargarse gratuitamente del sitio web www.99calor.org



In California, heat illness prevention training is required for all outdoor workers and a written prevention plan must be available at all outdoor worksites.

Cal/OSHA's [Heat Illness Prevention regulation](#) applies to all outdoor places of employment such as those in the agriculture, construction, and landscaping industries.

Steps Required to Prevent Heat Illness

Water – Access to fresh water so that each worker can drink at least one quart of water per hour.

Rest – A preventative cool-down rest in the shade is allowed whenever workers feel the need to prevent themselves from overheating.



Servicios de Consulta de Cal/OSHA

How to reach us

Visit www.dir.ca.gov/dosh/consultation.html for complete listing of our services. **Contact the nearest office at:**

- Statewide Toll Free No. 800-963-9424
- Central Valley/Fresno 559-445-6800
- San Francisco/Oakland 510-622-2891
- No. California/Sacramento 916-263-0704
- San Diego/Imperial 619-767-2060
- San Bernadino 909-383-4567
- Santa Fe/Los Angeles/Orange 714-562-5525
- San Fernando Valley 808-901-5754
- Cal/VPP 510-622-1081





¡Gracias!

¿Alguna pregunta?

