

Lista de verificación diaria para la prevención de las enfermedades causadas por el calor

Antes de empezar a trabajar, pregúntese si su equipo va a estar expuesto al calor o a un clima caluroso. ¿Va a trabajar al aire libre, con calor o bajo la luz directa del sol? ¿Trabaja en interiores en un ambiente caluroso o en un espacio con maquinaria que genera calor? Si usted y su equipo corren el riesgo de contraer enfermedades o morir a causa del calor, asegúrese de que dispone de un Programa de Prevención de Enfermedades Causadas por el Calor (heat-illness prevention, HIP). Un programa HIP debe incluir planes para la capacitación de los trabajadores, la supervisión de las condiciones de calor, la garantía de que los controles y las soluciones estén disponibles cuando sea necesario, aclimatar a los trabajadores, etc. El plan debe actualizarse para cada lugar de trabajo con una orientación clara sobre cuándo y cómo se aplicará en el lugar de trabajo para los trabajadores (nuevos y experimentados). Utilice la lista de verificación del [Programa de Prevención de Enfermedades Causadas por el Calor del Centro de Investigación y Capacitación en Construcción](#) (Center for Construction Research and Training, CPWR) antes de continuar con la lista de verificación a continuación si no tiene un programa establecido.

Una vez que haya establecido un plan HIP, utilice la siguiente lista de verificación para identificar los riesgos diarios y las medidas preventivas y de protección que se aplicarán en consecuencia. Si tiene preguntas sobre los puntos de la lista de verificación, visite cpwr.com/heat para obtener más información.

Fecha: _____

Lugar de trabajo: _____

Persona competente para la prevención de las enfermedades causadas por el calor (HIP) _____

1. ¿Alguno de estos factores de riesgo de exposición al calor está presente en su lugar de trabajo? (Marque todo lo que corresponda)

Trabajo al aire libre con tiempo cálido o caluroso, o sol directo

Fuentes de calor radiante como asfalto caliente, herramientas eléctricas, maquinaria, hornos, calderas, tuberías de vapor u otras fuentes de calor radiante

Baja velocidad del viento o elementos físicos de la obra que bloquean el viento

Trabajo en espacios confinados; por ejemplo, áticos, sótanos o el interior de tanques

Actividad física de moderada a extenuante realizada en ambientes interiores o exteriores cálidos o calurosos

Ropa de trabajo pesada o no transpirable o equipos de protección individual utilizados en ambientes interiores o exteriores cálidos o calurosos

Humedad relativa elevada combinada con un ambiente interior o exterior cálido o caluroso (índice de calor)

Lugares de trabajo móviles con posibilidad de niveles variables de exposición al calor

Trabajadores que aún no han recibido capacitación sobre la exposición al calor y las enfermedades relacionadas con este tema

Continuación →



Lista de verificación diaria para la prevención de las enfermedades causadas por el calor

Trabajadores no aclimatados que son nuevos en el lugar de trabajo o en la región geográfica, temporales o contratados, embarazadas o que regresan de un permiso prolongado

Trabajo en una zona remota en la que se tardará mucho tiempo en acceder a los servicios de emergencia en caso necesario

Empleados que trabajan solos

Otro: _____

SI HA MARCADO ALGUNA DE ESTAS CASILLAS, SIGA ADELANTE PARA ELABORAR UN PLAN DE PROTECCIÓN DE LOS TRABAJADORES...

2. ¿Qué prácticas de trabajo diarias aplicará para proteger a los trabajadores basándose en la Sección 1? Aplique y estratifique la [jerarquía de los controles](#) para asegurarse de que selecciona las intervenciones que mejor controlan las exposiciones al calor.

Controles de Ingeniería

Se utiliza ventilación, incluidos aires acondicionados, ventiladores de refrigeración, desplazadores de aire u otros controles de ingeniería.

Cuando los lugares de trabajo son móviles, se realizan modificaciones en estos para aplicar controles de ingeniería, como el uso de ventiladores de refrigeración móviles.

Las fuentes de calor radiante están protegidas. Si las fuentes de calor radiante incluyen tuberías de vapor en funcionamiento u otras fuentes de calor radiante extremo, las máquinas se apagan y enfrían antes del trabajo con la mayor frecuencia posible.

Los baños están cerca del lugar de trabajo.

Otro: _____

Controles Administrativos

Las pausas obligatorias de descanso e hidratación se realizan a la sombra o con aire acondicionado. Si la sombra no es posible en un proyecto, debe proporcionarse una medida alternativa al menos tan eficaz como la sombra, como una zona refrigerada o un vehículo con aire acondicionado. La duración de los descansos debe ajustarse a medida que cambien las condiciones y aumente el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor.

Los líquidos (p. ej., agua potable fresca, bebidas deportivas) están fácilmente disponibles y se proporcionan a los trabajadores de forma gratuita, y los supervisores se aseguran de que se hidratan constantemente.

Existen procedimientos para determinar a lo largo de la jornada laboral si el calor es peligroso para los trabajadores (por ejemplo, control de la temperatura o del índice de calor, seguimiento de los avisos de calor).

Programe turnos más cortos para los trabajadores recién contratados y los trabajadores existentes que no estén aclimatados. Aumente gradualmente la duración de los turnos durante los primeros días, la primera semana y la segunda semana.



Lista de verificación diaria para la prevención de las enfermedades causadas por el calor

Se proveen pausas de recuperación para cualquier trabajador que se sienta indispuesto. Durante las pausas de recuperación, los trabajadores deben ser vigilados por un supervisor para asegurarse de que permanecen a la sombra, se rehidratan lo suficiente y solo vuelven al trabajo cuando hayan desaparecido los signos o síntomas de la enfermedad por calor.

Se utilizan ciclos de trabajo y descanso y prácticas de inactividad según sea necesario. Las decisiones se basan en la evaluación del gasto energético, el estrés térmico ambiental y los tipos de ropa y equipos de protección individual utilizados.

Existe un sistema de vigilancia mutua entre compañeros para que los trabajadores se observen unos a otros en busca de signos de lesiones y enfermedades relacionadas con el calor.

Si un trabajador tiene que trabajar solo, se aplican procedimientos para trabajadores solitarios, como controles frecuentes y un plan de trabajo diario.

Otro: _____

Equipo de protección personal

Se ofrecen prendas reflectantes y absorbentes y sistemas de refrigeración personal, como chalecos refrigerantes, prendas refrigeradas por agua y sobrepaldas humedecidas para proporcionar efectos de refrigeración por evaporación.

Se ofrecen tubos de vórtice refrigerantes como elemento de los sistemas respiratorios con suministro de aire.

Se suministran cascos ventilados en función de las condiciones y requisitos de la obra.

Se proporciona ropa resistente al fuego y otros equipos de protección personal necesarios cuando se trabaja cerca de fuentes radiantes de calor extremo, como calderas, hornos o tuberías de vapor.

Otro: _____

3. ¿Está preparado para una emergencia médica relacionada con el calor?

Las instrucciones sobre qué hacer en caso de una emergencia médica relacionada con el calor están expuestas de forma clara y en los idiomas que los trabajadores hablan. Incluya indicaciones sobre cómo llegar al lugar que puedan transmitirse fácilmente a los servicios de emergencia.

Los materiales son fácilmente accesibles en el lugar para un enfriamiento rápido mientras se espera a los servicios de emergencia. Por orden de eficacia, los materiales pueden incluir hielo o inmersión en agua fría, nebulizadores y ventiladores para la evaporación, o bolsas de hielo.

Otro: _____



Para obtener más información, visite:
cpwr.com/heat

