

## Lista de verificación del Programa para la Prevención de las Enfermedades Causadas por el Calor

Según la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (Occupational Safety and Health Administration, OSHA), los empleadores son responsables de proporcionar lugares de trabajo libres de riesgos conocidos para la seguridad y la salud, incluidos los riesgos relacionados con el calor. Utilice esta lista de verificación para asegurarse de que su Programa de Prevención de las Enfermedades Causadas por el Calor (Heat Illness Prevention, HIP) está actualizado y sigue las mejores prácticas, en consonancia con las recomendaciones de reducción del calor formuladas por la OSHA y promovidas a través de su [Programa Nacional de Énfasis 2022 sobre Riesgos Relacionados con el Calor en Exteriores e Interiores](#). Para ayudar a ejecutar las medidas identificadas en esta lista del trabajo, consulte la [Lista de comprobación diaria](#) de HIP del Centro de Investigación y Capacitación en Construcción (Center for Construction Research and Training, CPWR).

Coloque una marca de verificación en cada una de las medidas que tiene previsto aplicar como parte de su programa HIP en **este** lugar de trabajo específico:

Identificación de una persona competente para asegurar que el programa HIP está en marcha y operativo.

Procedimientos para el análisis de riesgos de estrés térmico previo a las tareas que podrían causar enfermedades relacionadas con el calor.

Un plan HIP escrito y específico para el lugar de trabajo, compartido con todos los empleados, que incorpore métodos para reducir la exposición, incluido el acceso ilimitado al agua, pausas de descanso programadas, acceso a la sombra y soluciones de refrigeración, ajustes en la programación (por ejemplo, empezar antes), sistema de vigilancia mutua entre compañeros y otras buenas prácticas.

Un plan de aclimatación incluido en el programa escrito de HIP para supervisar de cerca y ajustar los horarios de trabajo y las prácticas laborales de los trabajadores recién expuestos al calor, los trabajadores temporales o contratados, las trabajadoras embarazadas, los recién llegados a la región o los que regresan de un permiso prolongado, y durante los periodos de condiciones de calor significativamente más altas. El plan debe incluir un seguimiento específico de los trabajadores que se están aclimatando. Debe prestarse especial atención a las olas de calor regionales, las exigencias físicas del trabajo y los cambios de equipo de protección personal (EPP) que puedan aumentar los efectos del calor.

Condiciones desencadenantes establecidas para la aplicación del plan HIP (por ejemplo, alertas de índice de calor locales o nacionales).

Capacitación de los empleados sobre los factores de riesgo, la protección contra las enfermedades relacionadas con el calor, la importancia de la hidratación, el reconocimiento y la notificación de los signos y síntomas, la administración de primeros auxilios y el contacto con el personal de emergencia.

Un método para controlar la temperatura y la humedad relativa siempre que los trabajadores estén expuestos al calor, tanto en el exterior como en el interior, así como un método para controlar y tener en cuenta los niveles de esfuerzo en el trabajo.

Un plan de respuesta y rescate en caso de enfermedad relacionada con el calor.

**Si ha dejado casillas sin marcar o cree que puede haber margen de mejora en alguna de las casillas marcadas, visite la página web de CPWR llamada “Working in Hot Weather” (Trabajar en clima caluroso) para obtener información y orientación adicionales o consulte la plantilla genérica de OSHA para un Plan Modelo de Prevención de Enfermedades Causadas por el Calor en (solo en Inglés) : <https://bit.ly/3ZIXI0G>**



**CPWR: Trabajando en clima caliente**  
[www.cpwr.com/heat](http://www.cpwr.com/heat)



**Programa Nacional de Énfasis: Riesgos relacionados con el Calor en Exteriores e Interiores**  
<https://bit.ly/3Hm1WPt>

