

Última actualización el 1.º de junio de 2022

## Antecedentes

La regla permanente de Exposición al Calor en Exteriores de Washington está vigente todos los años, de mayo a septiembre.

Además de los requisitos de la regla permanente, a partir del 15 de junio de 2022, entrarán en vigencia requisitos temporales adicionales para agua fresca, sombra, periodos de descanso para refrescarse y tanto observación como comunicación con los trabajadores sobre signos y síntomas de enfermedades causadas por el calor.

A continuación se proporciona una descripción general; para obtener más detalles sobre los requisitos, consulte las [reglas de Exposición al Calor en Exteriores](#).

## Temperatura

Las reglas de Exposición al Calor en Exteriores de Washington todavía requieren que los empleadores tomen medidas para prevenir enfermedades relacionadas con el calor cuando los empleados están expuestos más de 15 minutos en un periodo de 60 minutos en cualquiera de los siguientes niveles de acción:

- 52 °F: ropa no transpirable
- 77 °F: ropa tejida con doble capa
- 89 °F: cualquier otro tipo de ropa

Los empleadores son responsables de monitorear la temperatura real en el lugar de trabajo durante toda la jornada laboral, excepto los empleadores que decidan implementar completamente todos los requisitos de la regla. No se requieren registros de temperatura.

## Agua

Proporcione suficiente agua potable para que cada trabajador beba al menos 1 cuarto de galón (cuatro vasos de 8 onzas) por hora y anímelos a hacerlo.

Asegúrese de que el agua potable esté lo suficientemente fría para fomentar el consumo y que sea fácilmente accesible a los trabajadores en todo momento.

**Nota:** existen otras reglas, además de esta regla, como las de la industria de la construcción o la agricultura, que requieren acceso a agua potable. Esas reglas pueden aplicarse además de esta o cuando esta no se aplica.

## Sombra y Descanso

Proporcione a los trabajadores acceso a la sombra y anímelos a tomar periodos de descanso preventivos para refrescarse cuando sientan la necesidad de evitar el sobrecalentamiento. Los trabajadores no deben esperar hasta que se sientan afectados para refrescarse.

**Cuando la temperatura sea de 89 °F o más**, también se deben proporcionar periodos de descanso obligatorios para refrescarse (es decir, al menos 10 minutos cada dos horas) y los empleadores deben asegurarse de que haya suficiente sombra refrescante en todo momento para cubrir completamente a todos los trabajadores en un descanso o un periodo de comida mientras están sentados en una postura normal.

Para ser refrescante, la sombra debe bloquear la luz solar directa y no estar en áreas donde el calor anule el propósito de la sombra, como en un automóvil sin aire acondicionado o la sombra proporcionada por cultivos donde el calor y la humedad quedan atrapados en el área. La ubicación de la sombra no debe disuadir o desalentar su uso, por ejemplo, no ubique la sombra junto a un baño portátil, animales salvajes peligrosos, como serpientes, o nidos de avispas.

Tanto el periodo de descanso preventivo como el obligatorio para refrescarse deben ser pagados, a menos que se tomen durante un periodo de comida.

Se pueden usar métodos alternativos para refrescarse en lugar de la sombra, como entornos con temperatura controlada, como remolques con aire acondicionado o estaciones de nebulización.

## Aclimatación (acostumbrarse al calor)

Se recomienda a los empleadores que se aseguren de que cualquier persona que trabaje por primera vez en el calor o que haya estado lejos del calor durante más de una semana sea observada de cerca para detectar signos y síntomas de afectación por calor durante 14 días utilizando cualquiera de los siguientes métodos:

- Teléfono o radio (para los trabajadores que trabajen solos, si la recepción es confiable)
- Un acuerdo en el que los trabajadores formen un equipo y se les exija que se cuiden entre sí (es decir, un grupo de dos o más compañeros obligatorio).
- Otros métodos efectivos.

Puede haber otros momentos en los que se recomiende la aclimatación, por ejemplo, durante un aumento repentino de la temperatura (por ejemplo, una ola de calor) en comparación con días anteriores.

Para obtener consejos y ejemplos de posibles programas de aclimatación a seguir, [consulte las recomendaciones del Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional \(National Institute for Occupational Safety and Health, NIOSH\)](#).

## Identificar y Responder a las enfermedades causadas por el calor

Responda a los trabajadores que muestren signos y síntomas de enfermedades relacionadas con el calor al relevarlos de sus obligaciones, proporcionarles sombra u otros medios suficientes para que se refresquen, y al monitorearlos para determinar si se necesita atención médica o no.

Asegúrese de que se establezcan y conozcan los procedimientos efectivos para acceder a servicios médicos de emergencia, de modo que puedan implementarse fácilmente cuando sea necesario. El tiempo es fundamental.

**Cuando la temperatura sea de 89 °F o más**, asegúrese de que:

los trabajadores y supervisores tengan una forma efectiva de comunicarse entre sí, incluidos los trabajadores que trabajen solos. Se pueden usar la voz, la comunicación visual o los dispositivos electrónicos con recepción confiable.

Se observa a los trabajadores en busca de signos y síntomas de afección por calor por medio de:

- Teléfono o radio (para los trabajadores que trabajen solos, si la recepción es confiable)
- Un acuerdo en el que los trabajadores formen un equipo y se les exija que se cuiden entre sí (es decir, un grupo de dos o más compañeros obligatorio).
- Otros métodos efectivos.

## Planifique y capacite

Asegúrese de que el Programa para la Prevención de Accidentes (Accident Prevention Program, APP) escrito de la empresa incluya información y procedimientos de seguridad para la exposición al calor en exteriores.

Los trabajadores y supervisores deben ser capacitados antes de trabajar en el calor y después de eso, cada año. La capacitación debe realizarse en un idioma que la persona en capacitación entienda y debe cubrir los temas enumerados en la regla, incluidos los procedimientos incluidos en el APP.

---

*Comuníquese con el Departamento de Labor e Industrias (Department of Labor & Industries) del Estado de Washington para obtener más información sobre los programas y servicios de la agencia en su idioma al 1-800-547-8367. El servicio es gratuito.*

*Si los solicita, hay formatos para personas con discapacidad disponibles. Llame al 1-800-547-8367. Los usuarios de TDD deben llamar al 711. L&I (Labor e Industrias) es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.*