

# Cambios Permanentes para la Regla de Exposición al Calor al Aire Libre



Trabajar en altas temperaturas incrementa el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor, incluyendo el agotamiento por calor y el golpe de calor que es potencialmente mortal, además de daño a los riñones. La exposición al calor también hace a los trabajadores más susceptibles a caídas, lesiones relacionadas con equipos y otros riesgos relacionados con la seguridad en el trabajo.

El 27 de junio de 2023, el Departamento de Labor e Industrias del estado de Washington (L&I, por su sigla en inglés) actualizó cambios a las reglas de Exposición al Calor al Aire Libre para prevenir las enfermedades relacionadas con el calor y reducir lesiones traumáticas asociadas con la exposición al calor. Las reglas actualizadas incluyen requerimientos de sombra, descanso y climatización, y reduce el nivel de la temperatura en que se deben tomar acciones preventivas.

Bajo las reglas:

- Los requisitos son durante todo el año, y entran en efecto cuando los trabajadores estén expuestos al calor al aire libre.
- El alcance ya no complementa ni se aplica al capítulo 296-305 del WAC, Normas de seguridad para bomberos.
- Los niveles de acción de la temperatura al aire libre son:
  - Ropa no transpirable: 52°F
  - Toda la otra ropa: 80°F
- Los empleadores deben incluir en su programa escrito de seguridad para la exposición al calor al aire libre ciertos elementos específicos en un idioma que los empleados entiendan.

- Los requisitos de capacitación son actualizados para incorporar los cambios en la regla actualizada.
- Como medida preventiva, los empleadores deben alentar y permitir que los empleados tomen descansos para refrescarse en o por encima de los niveles de acción.
- Se debe proporcionar a los empleados suficiente sombra u otras formas para refrescarse cada vez que estén expuestos al calor en o por encima de los niveles de acción.
  - Debe haber suficiente sombra para que todos los empleados puedan sentarse en la sombra durante los periodos de almuerzo o descanso y estos espacios deben estar ubicados cerca de donde los empleados estén trabajando.

Tener sombra disponible para bloquear el calor directo del sol, ayuda a los empleados a refrescarse durante los periodos de almuerzo o descanso.

- El agua potable debe estar fría a una temperatura adecuada. Las normas actuales exigen cantidades suficientes para que cada trabajador pueda beber al menos un cuarto de galón de agua por hora en el nivel de acción aplicable.
- Por 14 días consecutivos se debe monitorear cautelosamente a los empleados que no estén aclimatados al calor, incluyendo nuevos empleados o aquellos que regresen de una ausencia, y a todos los trabajadores durante una ola de calor.
  - Las olas de calor son los días en que el calor llega o está más arriba de los niveles de acción o por lo menos a 10°F más que los promedios máximos de los últimos cinco días.



- Monitoreo cauteloso se define como una comunicación regular con los empleados que trabajan solos, esto puede hacerse por radio o teléfono celular; un sistema obligatorio de monitoreo entre compañeros; u otros medios efectivos de observación.

Los empleados corren un mayor riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el calor si no están climatizados o acostumbrados al calor. La climatización toma de 7–14 días y se puede perder después de 7 días sin trabajar en el calor. Un repentino aumento de la temperatura no dará tiempo a que ningún empleado se aclimate.

- A 90°F o más, es obligatorio un periodo de descanso de 10 minutos cada dos horas para refrescarse y un cauteloso monitoreo ayudará a identificar a los empleados que presenten síntomas de alguna enfermedad relacionada con el calor. A 100°F o más, los periodos de descanso para enfriarse deben ser de 15 minutos por hora. Según las leyes de salarios y horas, estos descansos se pueden tomar al mismo tiempo en cualquier hora de comida o

los periodos de descanso deben pagarse a menos que se tomen durante un periodo de comida. Para garantizar la seguridad pública en situaciones de crisis o desastre, la regla excluye las operaciones autorizadas de respuesta ante emergencias de los periodos obligatorios de descanso para refrescarse cuando se ayuda a combatir incendios, proteger la salud y la seguridad públicas o restaurar o mantener infraestructura crucial que esté en riesgo.

El permitir que el cuerpo descansa, es una medida de prevención crítica en condiciones de calor intenso. En el estado de Washington, es generalmente por la tarde cuando las temperaturas alcanzan los 100°F.

Hemos escuchado que algunos empleadores adelantan los turnos de trabajo para reducir el tiempo que el empleado trabajara a más de 100°F, una práctica que ya siguen algunos empleadores de la industria agrícola.

Para más información, enlaces a preguntas frecuentes y más, visite la página de L&I “Reglas de Exposición al Calor al Aire Libre” en [www.Lni.wa.gov/HeatSmart](http://www.Lni.wa.gov/HeatSmart).

*A petición del cliente, hay ayuda en otros idiomas y otros formatos de comunicación para personas con discapacidades. Llame al 1-800-547-8367. Usuarios de dispositivos de comunicación para sordos (TDD) llamen al 711. L&I es un empleador con igualdad de oportunidades.*