



Departamento de Servicios  
para Consumidores y Negocios

# Regla de prevención de la enfermedad por calor de Oregon OSHA Preguntas y respuestas

Las respuestas de este documento representan la posición actual de Oregon OSHA en cuanto a los asuntos que involucran la Regla de prevención de la enfermedad por calor. Este es un documento de trabajo que se actualizará para reflejar las preguntas y aclaraciones adicionales, según sea necesario.

**Emisión :** July 27, 2021

**Revisado :**

---

Para obtener más información, comuníquese con Gary Robertson  
Correo electrónico: [gary.l.robertson@oregon.gov](mailto:gary.l.robertson@oregon.gov)

# Índice

<b>Alcance Y Aplicación De La Regla De Prevención De La Enfermedad Por Calor [437-002-0155 Y 437-004-1130]</b> .....	<b>3</b>
¿Cuándo entra en vigencia esta regla? ¿Durante cuánto tiempo tendrá vigencia? ....	3
¿Sobre quiénes se aplica esta regla?.....	3
<b>Sección 1: Preguntas Generales Sobre Las Reglas De Prevención De La Enfermedad Por Calor</b> .....	<b>3</b>
Con la nueva regla temporal de estrés por calor, ¿qué cambios hubo con respecto a lo que antes se requería que hiciera el empleador? .....	3
¿Cuáles son las reglas para cuando el índice de calor es de 80 grados o más? .....	3
¿Cuáles son las reglas cuando el índice de calor supera los 90 grados? .....	3
¿Es aceptable ofrecer bebidas deportivas que no contengan cafeína en vez de agua? .....	4
¿Qué es el índice de calor? .....	4
¿Qué es la enfermedad por calor? .....	4
¿Cómo define OSHA “sombra”? .....	4
¿Debe mi empleador suministrarme toda el agua que necesito para el día de una sola vez? .....	4
¿Cuánta agua debe suministrarme mi empleador por hora? .....	4
Cuando los empleados se encuentran en el interior, ¿cuándo se aplica la regla? .....	5
¿Cómo calcula usted el índice de calor en el interior? .....	5
¿Cuáles son algunos buenos recursos para obtener más información sobre la aclimatación? .....	5
Los siguientes enlaces ofrecerán una serie de recursos: .....	5
Plan de aclimatación al esfuerzo debido al calor del NIOSH de los CDC.....	5
Trabajadores de aclimatación de OSHA.....	5
Programas con Énfasis Local (LEP) de OR-OSHA: cómo prevenir las enfermedades por el calor.....	5
¿Tiene usted un ejemplo de plan médico de emergencia? .....	5
¿Deben los empleados tomarse descansos? .....	5

# Alcance Y Aplicación De La Regla De Prevención De La Enfermedad Por Calor [437-002-0155 Y 437-004-1130]

## ¿Cuándo entra en vigencia esta regla? ¿Durante cuánto tiempo tendrá vigencia?

A menos que se indique lo contrario, las disposiciones de esta regla entraron en vigencia el 8 de julio de 2021.

Como es una regla temporal, la ley estatal solo permite que permanezca en vigor por 180 días. Estimamos en otoño proponer una regla permanente que abordará el proceso de propuesta público habitual.

## ¿Sobre quiénes se aplica esta regla?

Este estándar se aplica cuando un empleado lleva a cabo actividades laborales y el índice de calor (la temperatura aparente) es igual o superior a 80 grados Fahrenheit. No aplica a breves exposiciones cuando un empleado está expuesto al calor por 15 minutos o menos en un período de sesenta minutos, ni aplica al transporte de empleados en vehículos cuando no están trabajando de otra manera.

Usted debe cumplir las demás reglas aplicables. Cuando los requisitos de un estándar son más estrictos que los de otro, cumpla con los requisitos más rigurosos.

## Sección 1: Preguntas Generales Sobre Las Reglas De Prevención De La Enfermedad Por Calor

### Con la nueva regla temporal de estrés por calor, ¿qué cambios hubo con respecto a lo que antes se requería que hiciera el empleador?

La nueva regla es más específica sobre lo que se requiere cuando el índice de calor es igual o superior a 80 grados, y existen reglas adicionales para cuando supera los 90 grados.

### ¿Cuáles son las reglas para cuando el índice de calor es de 80 grados o más?

Cuando el índice de calor llega a los 80 grados, los empleadores deben proporcionar lo siguiente:

- Acceso a sombra suficiente.
- Acceso a 32 onzas de agua por hora para cada empleado en todo momento.

- Comunicación efectiva en el caso de una emergencia.
- Capacitación para los empleados antes del 1 de agosto sobre factores de riesgo y controles del lugar de trabajo, derechos de los empleados y factores de riesgo personales.

### ¿Cuáles son las reglas cuando el índice de calor supera los 90 grados?

Cuando el índice de calor supera los 90 grados, se aplican todas las reglas para los 80 grados y, además, lo siguiente:

- Se requiere comunicación efectiva con un supervisor por voz, observación o medios electrónicos. Se requiere observación y supervisión de empleados para detectar signos y síntomas de enfermedades relacionadas con el calor.
- Garantizar que los empleados sean observados en alerta de signos y

síntomas de enfermedad por calor y sean controlados para determinar si es necesaria una atención médica.

- Se requiere un período para refrescarse en la sombra o de descanso de al menos 10 minutos por cada dos horas de trabajo.
- Desarrollar e implementar planes médicos de emergencia y de aclimatación.

### **¿Es aceptable ofrecer bebidas deportivas que no contengan cafeína en vez de agua?**

El agua potable embalada como un producto del consumidor y las bebidas con electrolitos que no contengan cafeína (por ejemplo, bebidas deportivas) son sustitutos aceptables, pero no deben reemplazar por completo el agua requerida.

### **¿Qué es el índice de calor?**

El índice de calor, también conocido como temperatura aparente, es cómo se siente la temperatura para el cuerpo humano cuando la humedad relativa se combina con la temperatura del aire. El índice de calor se calcula usando las ecuaciones publicadas por el Servicio Meteorológico Nacional de la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica. Puede determinarse fácilmente usando la herramienta de seguridad contra el calor de OSHA-NIOSH

(<https://www.cdc.gov/niosh/topics/heatstress/heatapp.html>) o la calculadora en línea disponible del Servicio Meteorológico Nacional <https://www.wpc.ncep.noaa.gov/html/heatindex.shtml>.

### **¿Qué es la enfermedad por calor?**

Las enfermedades por calor son afecciones médicas resultantes de la incapacidad del cuerpo para hacer frente a una carga de calor en particular e incluyen calambres por

calor, agotamiento por calor, síncope por calor e insolación.

### **¿Cómo define OSHA “sombra”?**

La sombra es el bloqueo de la luz solar directa. Un indicador de que el bloqueo es suficiente es cuando los objetos no pueden proyectar una sombra en el área de luz solar bloqueada. La sombra no es adecuada cuando el calor en el área de la sombra frustra el objetivo de la sombra, que es permitirle al cuerpo enfriarse. Por ejemplo, un auto estacionado al sol no proporciona sombra aceptable para la persona que se encuentra dentro de este, a menos que el auto esté en marcha con el aire acondicionado encendido.

### **¿Debe mi empleador suministrarme toda el agua que necesito para el día de una sola vez?**

No es necesario que los empleadores suministren la cantidad total de agua potable necesaria para ser proporcionada para todos los empleados de un turno completo al inicio del turno. Los empleadores pueden comenzar el turno con cantidades más pequeñas de agua potable si se establecen procedimientos efectivos para reponer el agua consumida durante el turno.

### **¿Cuánta agua debe suministrarme mi empleador por hora?**

Cuando el índice de calor en el área de trabajo es igual o superior a 80 grados Fahrenheit, los empleadores deben suministrarle a cada empleado suficiente agua para permitirles consumir 32 onzas por hora.

## **Cuando los empleados se encuentran en el interior, ¿cuándo se aplica la regla?**

Esta regla se aplica cuando la temperatura ambiente del exterior aumenta la temperatura del interior, que supera los 80 grados Fahrenheit. Una excepción a esta regla es cuando:

La exposición al calor que se genera solo del proceso de trabajo, como lo que ocurre en las fundiciones, no está sujeta a este estándar. En estos casos, los empleadores deben cumplir con los requisitos de la Normas Administrativas de Oregón (OAR) 437-002-0144(2).

## **¿Cómo calcula usted el índice de calor en el interior?**

Puede calcular la temperatura y la humedad relativa del interior y luego registrarla en la aplicación de índice de calor NIOSH.

Además, usted puede medir la temperatura y la humedad relativa del interior y después usar el cuadro del índice de calor NOAA para determinar la temperatura del índice de calor.

Por último, puede utilizar un dispositivo para medir directamente la temperatura y la humedad relativa del interior de un edificio y luego usar el cuadro del índice de calor para determinar la temperatura del índice de calor o ingresar la temperatura y la humedad relativa directamente en la aplicación de índice de calor NIOSH para determinar la temperatura del índice de calor.

## **¿Cuáles son algunos buenos recursos para obtener más información sobre la aclimatación?**

Los siguientes enlaces ofrecerán una serie de recursos:

[Plan de aclimatación al esfuerzo debido al calor del NIOSH de los CDC](#)

[Trabajadores de aclimatación de OSHA](#)

[Programas con Énfasis Local \(LEP\) de OR-OSHA: cómo prevenir las enfermedades por el calor](#)

## **¿Tiene usted un ejemplo de plan médico de emergencia?**

Es importante tener en cuenta que el plan médico de emergencia se requería antes de la regla temporal sobre enfermedad por calor. Hay ejemplos de planes disponibles en línea, pero deben personalizarse para las operaciones comerciales y ubicaciones en las que trabajan los empleados

Los enlaces proporcionados pueden usarse como recursos para:

[Federal OSHA: cómo planificar emergencias y evacuaciones del lugar de trabajo](#)

[Oregon OSHA: cómo esperar lo inesperado](#)

## **¿Deben los empleados tomarse descansos?**

¡Sí! Es importante garantizar que los empleados se tomen el descanso adecuado para refrescarse para permitir que el cuerpo descanse y se recupere antes de seguir trabajando en situaciones de altas temperaturas.