

ESTRÉS POR CALOR Horarios de trabajo y descanso

El uso de horarios de trabajo y descanso puede disminuir el riesgo de tener una enfermedad por calor.

Ejemplo de horario de trabajo y descanso para trabajadores que usan vestimenta normal*

El horario de trabajo y descanso de NIOSH se basa en la temperatura del aire, con ajustes para la luz del sol directa y la humedad. Tal vez no sea aplicable a todos los sitios de trabajo. Hay otros horarios de trabajo y descanso disponibles, algunos de los cuales se basan en "Wet Bulb Globe Temperature".

Vea en el reverso los ajustes que hay que hacer en cuanto a la temperatura en el horario de trabajo y descanso de NIOSH, y ejemplos de trabajo ligero, moderado y pesado.

Temperatura (°F)	Trabajo ligero Minutos de trabajo/ descanso	Trabajo moderado Minutos de trabajo/ descanso	Trabajo pesado Minutos de trabajo/ descanso
90	Normal	Normal	Normal
91	Normal	Normal	Normal
92	Normal	Normal	Normal
93	Normal	Normal	Normal
94	Normal	Normal	Normal
95	Normal	Normal	45/15
96	Normal	Normal	45/15
97	Normal	Normal	40/20
98	Normal	Normal	35/25
99	Normal	Normal	35/25
100	Normal	45/15	30/30
101	Normal	40/20	30/30
102	Normal	35/25	25/35
103	Normal	30/30	20/40
104	Normal	30/30	20/40
105	Normal	25/35	15/45
106	45/15	20/40	Precaución
107	40/20	15/45	Precaución
108	35/25	Precaución	Precaución
109	30/30	Precaución	Precaución
110	15/45	Precaución	Precaución
111	Precaución	Precaución	Precaución
112	Precaución	Precaución	Precaución

Cosas que usted debe saber:

- El trabajo continuo en ambientes calurosos no es aconsejable: debe tomar descansos periódicamente para permitir que su cuerpo se refresque.
- Hay una variedad de horarios de trabajo y descanso disponibles que se pueden adaptar a su lugar de trabajo. Tal vez no sea suficiente considerar únicamente el ritmo individual.

Ejemplo

Un trabajador que realiza trabajo pesado a temperaturas de 104 °F debe trabajar por 20 minutos y descansar por 40 minutos.

Ejemplo

¡Un trabajador que realiza trabajo moderado a 108 °F debe tomar medidas extremas de precaución! El riesgo de lesión a causa del calor es alto en esta situación.

* Tomado de los Criterios de NIOSH para una norma recomendada: Exposición ocupacional al calor y a ambientes calurosos, <https://www.cdc.gov/niosh/docs/2016-106/pdfs/2016-106.pdf>. **Supuestos:** los trabajadores están en buen estado físico, están descansados, totalmente hidratados, tienen menos de 40 años y el ambiente tiene un 30 % de humedad y movimiento perceptible del aire.

ESTRÉS POR CALOR

Horarios de trabajo y descanso

Ajustes que hay que hacer en cuanto a la temperatura en este horario de trabajo y descanso

Ajuste la temperatura en la tabla según:

Condiciones ambientales	Y	Humedad
<ul style="list-style-type: none">• Pleno sol (sin nubes): agregue 13 °F• Parcialmente nublado/cubierto: agregue 7 °F• No hay sombras visibles, a la sombra o por la noche: no hay ajuste		<ul style="list-style-type: none">• 40 % de humedad: agregue 3 °F• 50 % de humedad: agregue 6 °F• 60 % o más de humedad: agregue 9 °F
Ejemplo de ajuste <p>Las condiciones en la mina son 90 °F, con cielo parcialmente nublado y 50 % de humedad. Modifique la tabla de la siguiente manera: Agregue 7 °F para cielo parcialmente nublado y 6 °F para 50 % de humedad, hasta llegar a 103 °F.</p>		



Ejemplos de trabajo a diferentes niveles de intensidad

Trabajo ligero

- Operación de equipos.
- Trabajo de inspección.
- Caminar sobre terreno plano, al mismo nivel.
- Empleo de herramientas de mano livianas (llave inglesa, tenaza o pinza, etc.). Sin embargo, esto podría ser trabajo moderado dependiendo de la tarea.
- Traslado en un medio de transporte.

Trabajo moderado

- Perforación con columna de perforadora.
- Instalación de soporte en el suelo.
- Carga de explosivos.
- Transporte de equipos o suministros que pesan entre 20 y 40 libras.
- Empleo de herramientas de mano (pala, pico, barra para desincrustar) durante periodos breves.

Trabajo pesado

- Escalamiento.
- Transporte de equipos o suministros que pesan 40 libras o más.
- Instalación de servicios públicos.
- Empleo de herramientas de mano (pala, pico, barra para desincrustar) durante periodos extensos.

Estudio de caso: Uso del horario de trabajo y descanso

En agosto, una cuadrilla estaba paleando mineral que se encontraba debajo de la cinta transportadora principal en una mina de superficie en Arizona. La temperatura máxima ese día fue de 113 °F. La cuadrilla rotaba en turnos de 10 minutos y se hidrataba entre turnos. Algunos compañeros de trabajo observaron signos de enfermedad por calor en dos empleados y los trasladaron a la estación médica para evaluación. De allí fueron enviados al hospital, donde se les administró una solución salina por vía intravenosa y se los mandó a su casa. Ambos empleados se recuperaron después de la rehidratación en el hospital.

Lecciones aprendidas

En situaciones de calor extremo, incluso un horario de trabajo y descanso podría no eliminar el riesgo de presentar una enfermedad por calor. En este caso, el uso de horarios de trabajo y descanso, la hidratación frecuente y la vigilancia del equipo ayudaron a evitar que esta situación se convirtiese en algo incluso más serio. Sin esas precauciones de seguridad, los trabajadores podrían haber sufrido potencialmente una enfermedad por calor más grave, incluso tal vez un golpe de calor, lo cual es potencialmente mortal.