



¿Cómo podemos protegernos del estrés por calor en el trabajo?

MANUAL DEL ESTUDIANTE

Parte del kit de capacitación sobre seguridad frente al calor

Contenido

- Introducción 2
- Estrés por calor 2
- Síntomas 3
- Riesgos para la salud..... 4
- Prevención del estrés por calor 4
- Tratamiento del estrés por calor..... 6
- El estrés por calor y la ley 7
 - En California 7
 - En Colorado 8
 - En Oregón 8
 - En Washington 9
- Preguntas de repaso..... 11
- Denuncie las infracciones de seguridad, sin miedo 12
- Protección de los denunciantes de la OSHA 13

Este material ha sido producido gracias a la subvención número SH-39124-SH2 de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional del Departamento de Trabajo de los Estados Unidos. No refleja necesariamente las opiniones o políticas del Departamento de Trabajo de los Estados Unidos, ni la mención de nombres comerciales, productos u organizaciones implica el respaldo del Gobierno de los Estados Unidos.

Introducción

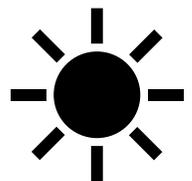
Este manual para estudiantes se ha preparado para ayudarte a entender cómo protegerte del estrés por calor, cómo reconocer los síntomas del estrés por calor y qué hacer si tú u otra persona desarrolla síntomas de estrés por calor o enfermedad por calor. También explica tus derechos en el lugar de trabajo.

Estrés por calor

¿Has oído hablar del estrés por calor?

¿Qué sabes sobre el estrés por calor?

- ❖ **El estrés por calor se produce cuando el cuerpo se calienta demasiado.**
- ❖ **Si una persona no se toma tiempo para descansar y refrescarse, puede agravarse y provocar una enfermedad por calor (agotamiento por calor; golpe de calor).**



Síntomas

¿Cómo se sabe si se tiene estrés por calor?

Ten en cuenta:

- ❖ A veces, los síntomas son muy similares a los causados por la exposición a pesticidas.
- ❖ Puedes tener dolor de cabeza o sentirte mal del estómago.



¿Has oído hablar de otros síntomas?

Puedes tener...

- ❖ Erupciones en la piel
- ❖ Debilidad
- ❖ Sudor excesivo
- ❖ Sed extrema
- ❖ Náuseas, vómitos
- ❖ Mareos

Riesgos para la salud

- ❖ El estrés por calor puede convertirse rápidamente en algo muy grave.
- ❖ Si no se trata a tiempo, puede causar problemas, a veces muy graves, incluso la muerte.



¿Has sufrido estrés por calor?

Prevención del estrés por calor

Hay medidas que puedes tomar para prevenir el estrés por calor. ¿Tienes idea de cuáles son?

Qué hacer:

- ❖ Toma descansos a la sombra durante el día.
- ❖ Empieza a trabajar temprano y haz una pausa durante las horas más calurosas del día.
- ❖ Bebe agua antes, durante y después del trabajo. No esperes a sentirte mal para beber.
- ❖ Debes beber al menos un cuarto de galón (**4 tazas**) de agua **cada hora**.
- ❖ El agua debe estar cerca del lugar donde se trabaja.



¿Qué tipo de ropa hay que llevar para protegerse del estrés por calor?

La mejor ropa para vestir:

- ❖ Se recomienda llevar ropa ligera y de colores claros.
- ❖ Las camisas de algodón de manga larga, los pantalones de algodón y el sombrero de ala ancha son los que mejor te protegen.
- ❖ Asegúrate de seguir usando botas y guantes para protegerte de los pesticidas.
- ❖ Si tienes que llevar ropa o equipo de protección grueso además de tu ropa habitual, asegúrate de quitártela cuando estés descansando para que tu cuerpo tenga la oportunidad de enfriarse.



Tratamiento del estrés por calor

¿Qué debes hacer si tú u otra persona experimenta síntomas de estrés por calor?

Qué hacer:

- ❖ Desplazarse a una zona de sombra para descansar.
- ❖ Quitarse la ropa innecesaria.
- ❖ Beber agua.
- ❖ Poner agua fría en el cuerpo, especialmente en el pecho.



Si observas los siguientes síntomas:

- ❖ Dificultad para hablar
- ❖ Confusión, incapacidad para pensar con claridad
- ❖ Convulsiones
- ❖ Colapso
- ❖ Pérdida de conocimiento/desmayo

¡BUSCA ATENCIÓN MÉDICA INMEDIATAMENTE! Llama al **911** para pedir una ambulancia, traslada a la persona a la sombra, quítale la ropa innecesaria y refréscala con agua fría, toallas húmedas frías y/o bolsas de hielo. No dejes a la persona sola. Si puede beber, dale de beber líquidos fríos. No le des nada de beber a alguien que esté convulsionando o inconsciente.



El estrés por calor y la ley

¿Cómo puede ayudar la ley a protegerte del estrés por calor?

Según la *Norma de Saneamiento en los Campos* federal de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA) ([29 CFR 1928.110](#)):



- ❖ Tu empleador debe proporcionar agua potable suficiente y limpia para cada persona.
- ❖ El agua para beber debe estar cerca del lugar de trabajo y debe haber vasos desechables.

En California:

Según la norma estatal sobre el calor ([T7 CCR §3395](#)):

- ❖ Tu empleador debe darte una capacitación sobre el estrés por calor.*
- ❖ Tu empleador debe proporcionarte un lugar con sombra cuando la temperatura es de **80 grados o más**.
- ❖ Tienes derecho a tomar un descanso en la sombra durante al menos **5 minutos** si lo necesitas.
- ❖ Si la temperatura es de **95 grados o más**, tienes derecho a un **descanso de 10 minutos** a la sombra **cada dos horas**.

*Según las normas salariales de California, tu empleador debe pagarte por la capacitación obligatoria sobre el estrés por calor que te proporciona. La *Orden que Regula los Salarios, las Horas y las Condiciones de Trabajo en las Ocupaciones Agrícolas de California* ([T8 CCR 8 §11140](#)) define las "horas trabajadas" como el tiempo durante el cual un empleado está sujeto al control de un empleador. El tiempo dedicado a la capacitación obligatoria se considera horas trabajadas.

En Colorado:

De acuerdo con la norma estatal sobre el calor (parte de las *Normas Sobre las Condiciones de Trabajo en la Agricultura* ([7 CCR 1103-15](#)):

- ❖ Tu empleador debe darte una capacitación sobre el estrés por calor.*
- ❖ Tu empleador debe proporcionarte un lugar con sombra cuando la temperatura es de **80 grados o más**.
- ❖ Tienes derecho a tomar un descanso a la sombra durante al menos **10 minutos** si lo necesitas.
- ❖ Cuando la temperatura es de **95 grados o más**, tu jefe debe darte un descanso de al menos **10 minutos cada dos horas**.

* De acuerdo con las normas salariales de Colorado, tu empleador debe pagarte por la capacitación obligatoria sobre el estrés térmico que te proporciona. La *Orden de Normas de Pago Mínimo y Horas Extras* de Colorado ([7 CCR 1103-1-1.9](#)) define el "tiempo trabajado" como el tiempo durante el cual un empleado está realizando labores o servicios en beneficio de un empleador. El tiempo durante el cual los empleados deben estar "recibiendo o compartiendo información relacionada con el trabajo" se "considera tiempo trabajado que debe ser compensado".

En Oregón:

Según la norma estatal sobre el calor ([OAR 437-002-0156](#)):

- ❖ Tu empleador debe darte una capacitación sobre el estrés por calor. *
- ❖ Tu empleador debe proporcionarte un lugar con sombra cuando la temperatura es de **80 grados o más**.
- ❖ Tienes derecho a tomar un descanso a la sombra durante al menos **10 minutos cada dos horas** cuando el índice de calor sea de **90 o más**.
- ❖ Tienes derecho a un **descanso de 15 minutos cada hora** cuando el índice de calor es de **100 o más**.

***Según las normas** salariales de Oregón, tu empleador debe pagarle por la capacitación obligatoria sobre el estrés por calor que te proporcione. Según las *Normas de Oregón que Regulan el Salario Mínimo, las Horas Extraordinarias y las Condiciones de Trabajo* ([OAR 839-020-0044](#)) los entrenamientos a los que es obligatorio asistir se consideran tiempo de trabajo. Según la *Ley Relativa al Salario Mínimo y las Condiciones de Trabajo* ([ORS 653.010\(11\)](#)) dicho tiempo debe ser compensado.

En Washington:

Según la norma estatal sobre calor ([WAC 296-307-097](#)):

- ❖ Su empleador debe darle una capacitación sobre el estrés por calor.
- ❖ Su empleador debe proporcionar un lugar con sombra cuando la temperatura es de **89 grados o más**.
- ❖ Tienes derecho a tomar un descanso a la sombra durante al menos **10 minutos cada dos horas** cuando la temperatura **supera los 89 grados**.

*En Washington, su empleador debe pagarle por la capacitación obligatoria sobre el estrés por calor que le proporciona. Según la [Política Administrativa ES.C.2](#) "los empleadores deben pagar a los empleados por todas las 'horas trabajadas'. Las 'horas trabajadas' ...incluyen el tiempo de viaje, de formación y de reunión".

Actividad en grupos

El capacitador distribuirá a los participantes en grupos pequeños y le pedirá a cada grupo que discutan una de las siguientes situaciones y responda a las preguntas. Luego les pedirá que compartan sus respuestas con el grupo al completo.

- ❖ **Situación 1.** Emilio lleva un par de horas trabajando en el campo con el resto de la cuadrilla. Es un día caluroso y lleva equipo de protección además de su ropa normal. Tiene mucha sed y está mareado. De repente, se desploma y cae inconsciente. Ustedes son sus compañeros. ¿Qué deben hacer para ayudarlo?

❖ **Situación 2.** Es el primer día de trabajo de Sofía. Nunca ha trabajado en la agricultura. Es un día caluroso. ¿Qué le recomendarías para prevenir el estrés por calor? ¿Hay algo que el resto de la cuadrilla pueda hacer para mantener a salvo a Sofía y a los demás?

❖ **Situación 3.** Antonio lleva horas trabajando en el campo cuando empieza a sentirse mareado. Tiene miedo de desmayarse. ¿Qué debe hacer para recuperarse? ¿Cómo pueden ayudarle sus compañeros?

Preguntas de repaso

- ❖ ¿Qué es el estrés por calor?
- ❖ ¿Cómo puedes protegerte del estrés por calor?
- ❖ ¿Qué debes hacer si sientes síntomas de estrés por calor?

Cambiar

- ❖ Menciona un cambio que harás para protegerte del estrés por calor ahora que has recibido esta capacitación.

DENUNCIA LAS INFRACCIONES DE SEGURIDAD, SIN MIEDO

Si observas un peligro en el lugar de trabajo, llama la atención de tu supervisor o empleador sobre estas condiciones.

Si tu empresa no te protege de los riesgos laborales como es debido, tienes **derecho a denunciarlos.**

La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA) es una agencia federal que ayuda a prevenir y proteger a los trabajadores para que no mueran o sufran lesiones graves en el trabajo.

PARA PONERTE EN CONTACTO CON OSHA

Hay 5 maneras:

1. **Por teléfono:** Llama al 1 (800) 321 - 6742
2. **En línea:** Presenta tu queja en línea a la OSHA en <https://www.osha.gov/ords/oshaweb/eComplaintForm.html>
3. **Por fax o por correo electrónico:** Envía por fax o por correo electrónico el formulario de reclamación en línea a tu oficina local de la OSHA. Incluye tu información de contacto.
4. **Por correo:** Envía una carta describiendo tu queja a tu oficina local de la OSHA.
5. **En persona:** Visita tu oficina local de la OSHA.

Nunca tienes que revelar tu situación de inmigración a la OSHA.

PROTECCIÓN DE LOS DENUNCIANTES DE LA OSHA

Las leyes de denuncia que aplica la OSHA prohíben a los empleadores tomar represalias contra los empleados por participar en actividades protegidas por dichas leyes.

Si denuncias a tu empleador, este **no puede:**

- Despedirte
- Rebajarte el cargo
- Negarte horas extras o un ascenso
- Disciplinarte
- Negarte las prestaciones
- No contratarte/recontratarte
- Intimidarte o acosarte
- Amenazarte
- Reasignarte a un puesto menos deseable o hacer algo que suponga negarte un ascenso
- Reducir o cambiar tu salario u horario
- Aislarte, condenarte al ostracismo o burlarse de ti, o acusarte falsamente de un mal rendimiento
- Hacer que tus condiciones de trabajo sean tan intolerables que renuncies
- Denunciarte o amenazar con denunciarte a la policía o a las autoridades de inmigración

Cómo presentar una denuncia a la OSHA

Hay 5 maneras:

1. **Por teléfono:** Llama al 1 (800) 321 - 6742
2. **En línea:** Presenta tu queja en línea a la OSHA en <https://www.osha.gov/whistleblower/WBComplaint>
3. **Por fax o por correo electrónico:** Envía por fax o por correo electrónico el formulario de reclamación en línea cumplimentado a tu oficina local de la OSHA. Incluye tu información de contacto.
4. **Por correo:** Envía una carta describiendo tu queja a tu oficina local de OSHA.
5. **En persona:** Visita tu oficina local de la OSHA.

Si tu empleador viola tus derechos de denunciante, puedes quejarte a la OSHA **durante un plazo de 30 días** a partir de la acción adversa.