



Seguridad y salud en el trabajo para los trabajadores agrícolas: Enfermedad por calor

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN PARA EDUCADORES DE SALUD COMUNITARIOS

Parte del kit de capacitación sobre seguridad frente al calor

Seguridad y salud en el trabajo para los trabajadores agrícolas; Enfermedad por calor: Programa de capacitación para educadores de salud comunitarios fue creado con el apoyo de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA). El plan de estudios y los materiales fueron desarrollados por Farmworker Justice.

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.

Extendemos nuestro agradecimiento a los participantes en capacitaciones anteriores, cuyas aportaciones y sugerencias han influido y contribuido al desarrollo de nuestro currículo.

Enfermedad por calor: Programa de capacitación para educadores de salud comunitarios
2022 Farmworker Justice



**Seguridad y salud en el trabajo para los
trabajadores agrícolas:
Enfermedad por calor**

**Programa de capacitación para educadores de salud
comunitarios**

Contenido

INFORMACIÓN PREVIA AL CURSO	1
PROGRAMA SUGERIDO PARA CAPACITACIÓN DE UN DÍA	3
PROGRAMA SUGERIDO PARA CAPACITACIÓN DE DOS DÍAS	4
Unidad 1	6
ROMPEHIELOS INTRODUCTORIO.....	7
NORMAS DEL TALLER.....	8
OBJETIVOS DEL TALLER.....	9
¿QUÉ SIGNIFICA SER PROMOTOR/A?	11
ACTIVIDAD DE PRUEBA PREVIA.....	13
Unidad 2	14
ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR Y GOLPES DE CALOR	15
ESTUDIO DE CASO SOBRE EL CALOR.....	18
PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR	19
LAS ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR Y LA LEY	20
CONOZCA SUS DERECHOS EN EL TRABAJO	27
Unidad 3	31
¿QUÉ ES LA CAPACITACIÓN INTERACTIVA?.....	32
EDUCANDO A SU COMUNIDAD	34
PRESENTACIONES	35
Unidad 4	36
PRUEBA POSTERIOR.....	37
EVALUACIÓN DE LA CAPACITACIÓN	38
MATERIALES PARA CAPACITADORES	41
LISTA DE MATERIALES Y FOLLETOS	42
OBJETIVOS DEL TALLER.....	43
PRUEBA PREVIA PARA PROMOTORES	44
ESTUDIO DE CASO	46
ESTUDIO DE CASO	47
PRUEBA POSTERIOR PARA LOS PROMOTORES	48
CLAVE DE RESPUESTAS A LA PRUEBA PREVIA Y POSTERIOR	50
ENCUESTA DE REACCIÓN A LA CAPACITACIÓN	51

PAQUETE DE MATERIALES PARA LOS PARTICIPANTES	52
PREVENCIÓN Y RESPUESTA A LAS ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR.....	53
SEGURIDAD EN EL CAMPO AGRÍCOLA: CÓMO PROTEGER A SUS EMPLEADOS DE LAS ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR.....	54
NORMA DE SANEAMIENTO EN LOS CAMPOS.....	65
DENUNCIA LAS INFRACCIONES DE SEGURIDAD, SIN MIEDO.....	66
PROTECCIÓN DE LOS DENUNCIANTES DE LA OSHA	67

INFORMACIÓN PREVIA AL CURSO

Este programa de capacitación está dirigido a las organizaciones que deseen formar a educadores de salud comunitarios en la importancia de la seguridad frente al calor.

Se aborda brevemente lo que significa ser un educador de salud comunitario (*promotor/a*) y cómo ser un educador comunitario eficaz. Se repasan conceptos básicos relacionados con las enfermedades causadas por el calor y el derecho de los trabajadores a un lugar de trabajo seguro.

Objetivo de la capacitación

El objetivo de *Enfermedad por calor: Programa de capacitación para educadores de salud comunitarios* es proporcionar a las organizaciones comunitarias que trabajan con trabajadores agrícolas un plan de estudios para capacitar a sus educadores de salud comunitarios para difundir información importante a los trabajadores agrícolas y los empleadores sobre los peligros del calor, así como los derechos básicos de los trabajadores y las responsabilidades de los empleadores en lo que respecta a la protección contra el calor en el trabajo agrícola.

Programa sugerido

Esta capacitación está pensada para ser impartida en un solo día, aunque puede ser impartida a lo largo de dos días. La capacitación dura aproximadamente desde las 8:30 am hasta las 5:30 pm. En las páginas siguientes se ofrecen sugerencias de programas como guía.

Hay que hacer preparativos importantes antes de la capacitación.



Participantes

Esta capacitación funciona mejor con al menos cuatro o cinco educadores de salud comunitarios con experiencia. Puede realizarse con una sola organización o con participantes de diversas organizaciones. El plan de estudios puede utilizarse para formar a educadores de salud comunitarios de cualquier raza, etnia, cultura o país de origen.

Materiales y suministros

Los materiales necesarios para el curso se enumeran con las instrucciones de cada actividad de la unidad. En el apéndice de esta guía, el *Paquete de materiales para los participantes* contiene una lista completa.

Adaptación del taller

Esta guía es muy adaptable y puede utilizarse con educadores de salud de todo el país. Sin embargo, las actividades deben adaptarse siempre a las necesidades y características de la comunidad, teniendo en cuenta la ubicación, el ambiente y el nivel de apoyo a los derechos de los trabajadores que varían según la región, las culturas y las experiencias de los miembros de la comunidad.

Capacitadores

Los instructores con conocimientos de salud y seguridad laboral y experiencia en la capacitación de trabajadores agrícolas son los más cualificados para dirigir *Enfermedad por calor: Programa de capacitación para educadores de salud comunitarios*.

Si se trabaja con personas que no hablan español, es mejor tener a mano un capacitador que conozca el idioma de los participantes o un intérprete.

PROGRAMA SUGERIDO PARA CAPACITACIÓN DE UN DÍA

Duración: 7,5 horas

Hora	Duración	Actividades	Página
8:30	30 minutos	Llegada, registro y bienvenida	
9:00	60 minutos	Unidad 1: Introducción y resumen Ejercicio de rompehielos Normas del taller Objetivos del taller ¿Qué significa ser promotor/a? Prueba previa	6
10:00	10 minutos	Descanso	
10:10	40 minutos	Unidad 2: Enfermedad por calor <ul style="list-style-type: none"> • Enfermedades causadas por el calor y golpes de calor • Estudio de caso sobre el calor 	14
10:50	10 minutos	Descanso	
11:00	80 minutos	Unidad 2: Enfermedad por calor (<i>continuación</i>) <ul style="list-style-type: none"> • Prevención de las enfermedades causadas por el calor • Las enfermedades causadas por el calor y la ley 	19
12:20	50 minutos	Almuerzo	
1:10	35 minutos	Unidad 2: Enfermedad por calor (<i>continuación</i>) <ul style="list-style-type: none"> • Conozca sus derechos en el trabajo 	27
1:45	45 minutos	Unidad 3: Técnicas de capacitación eficaces <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es la capacitación interactiva? • Educando a su comunidad 	32
2:30	10 minutos	Descanso	
2:40	60 minutos	Unidad 3: Técnicas de capacitación eficaces (<i>continuación</i>) <ul style="list-style-type: none"> • Práctica de las presentaciones 	36
3:40	10 minutos	Descanso	
3:50	60 minutos	Unidad 3: Técnicas de capacitación eficaces (<i>continuación</i>) <ul style="list-style-type: none"> • Práctica de las presentaciones 	36
4:50	40 minutos	Unidad 4: Conclusión <ul style="list-style-type: none"> • Prueba posterior • Evaluación de la capacitación 	37
5:30		Fin del taller	

PROGRAMA SUGERIDO PARA CAPACITACIÓN DE DOS DÍAS

Primer día

Duración: 3,5 horas

Hora	Duración	Actividades	Página
8:30	30 minutos	Llegada, registro y bienvenida	
9:00	60 minutos	Unidad 1: Introducción y resumen Rompehielos introductorio Normas del taller Objetivos del taller ¿Qué significa ser promotor/a? Prueba previa	6
10:00	10 minutos	Descanso	
10:10	40 minutos	Unidad 2: Enfermedad por calor <ul style="list-style-type: none">• Enfermedades causadas por el calor y golpes de calor• Estudio de caso sobre el calor	14
10:50	10 minutos	Descanso	
11:00	80 minutos	Unidad 2: Enfermedad por calor (<i>continuación</i>) <ul style="list-style-type: none">• Prevención de las enfermedades causadas por el calor• Las enfermedades causadas por el calor y la ley	19
12:20		Fin del taller	

PROGRAMA SUGERIDO PARA CAPACITACIÓN DE DOS DÍAS (*continuación*)

Segundo día

Duración: 4 horas

Hora	Duración	Actividades	Página
8:30	5 minutos	Llegada y bienvenida	
8:35	35 minutos	Unidad 2: Enfermedad por calor (<i>continuación</i>) <ul style="list-style-type: none">• Conozca sus derechos en el trabajo	27
9:10	45 minutos	Unidad 3: Técnicas de capacitación eficaces <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué es la capacitación interactiva?• Educando a su comunidad	32
9:55	10 minutos	Descanso	
10:05	120 minutos	Unidad 3: Técnicas de capacitación eficaces (<i>continuación</i>) <ul style="list-style-type: none">• Práctica de las presentaciones	36
12:05	10 minutos	Descanso	
12:15	40 minutos	Unidad 4: Conclusión <ul style="list-style-type: none">• Prueba posterior• Evaluación de la capacitación	36
12:55		Fin del taller	

Unidad 1

Introducción y resumen

- *Rompehielos introductorio*
- *Normas del taller*
- *Objetivos del taller*
- *¿Qué significa ser promotor/a?*
- *Prueba previa*

ROMPEHIELOS INTRODUCTORIO

Objetivo

Crear un entorno cómodo para trabajar e intercambiar experiencias y compartir conocimientos sobre las experiencias y los antecedentes de cada uno.

MATERIALES

- ❖ Rotafolio
- ❖ Marcadores

TIEMPO RECOMENDADO

- ❖ 15 minutos

Método

1. Dé una breve bienvenida a los participantes y preséntese.
Hágalo tanto en español como en inglés y explique que el taller se desarrollará a menudo en ambos idiomas y que los participantes deben sentirse cómodos utilizando la lengua que deseen para expresarse.
2. Pregunte al grupo en qué idiomas se sienten más cómodos. Haga que todos sepan que está bien pedir clarificación si no entienden algo.
3. Elija un rompehielos dinámico, que haga que la gente se ponga de pie y se mantenga activa durante unos minutos.
4. En un rotafolio, escriba la información que quiere que cada persona comparta sobre sí misma. Por ejemplo:
 - Nombre
 - Dónde nacieron
 - Cualquier experiencia que hayan tenido como trabajadores agrícolas (o miembros de su familia)
 - Por qué están interesados en participar en este proyecto
5. En el marco del rompehielos, pida a los participantes que compartan esta información sobre sí mismos con el grupo.

NORMAS DEL TALLER

Objetivo

Acordar y generar una lista de normas para promover un entorno de aprendizaje positivo.

MATERIALES

- ❖ Rotafolio
- ❖ Marcadores

Método

TIEMPO RECOMENDADO

- ❖ 5 minutos

1. Explique que le gustaría tener un entorno de aprendizaje positivo y cómodo para todos los talleres. El grupo debe sentirse libre de participar activamente en el proceso de aprendizaje.
2. Explique que es útil que todos se pongan de acuerdo sobre lo que debe ser este entorno.
3. Pida a los participantes que hagan una lluvia de ideas sobre las normas o reglas básicas del taller.
4. Para cada idea que se presente, haga que el grupo llegue a un consenso y luego escriba la idea en un rotafolio. Intente fomentar alguna de las siguientes respuestas:
 - La responsabilidad del aprendizaje debe ser compartida por todos
 - Todos deben participar activamente en todas las actividades de las sesiones
 - Las sesiones deben comenzar y terminar a tiempo
 - Respetar las opiniones de los demás
 - Aprender de las experiencias de los demás
 - Mantener la confidencialidad de cualquier información personal compartida por los participantes
 - No hay teléfonos móviles ni ordenadores portátiles
 - Espere a que los demás hablen, si ya ha participado
5. Recuerde al grupo que el taller tendrá más éxito si participan activamente en la capacitación. No es tarea del capacitador "enseñar" a los participantes. Por el contrario, todos deben compartir la responsabilidad de aprender.
6. Cuelga el papel de rotafolio en la pared después de completar el ejercicio.

OBJETIVOS DEL TALLER

Objetivo

Asegurarse de que todos los participantes entienden lo que van a aprender durante el taller y conocer las expectativas de los participantes para el taller.

Método

1. Escriba en una hoja de papel (con antelación) los objetivos del taller que figuran en la página siguiente. Cuelgue la hoja y pida a los voluntarios que lean los objetivos en voz alta.
2. Pregunte si hay alguna pregunta u objetivo que le gustaría cubrir y que no esté incluido en la lista.
 - Si se mencionan algunos que sí tiene intención de cubrir, añádalos a la lista (o explique cómo está incluido en otro objetivo).
 - Si se menciona algo que no tiene previsto cubrir, debe explicar que no lo cubrirá pero que tomará nota de que puede ser de interés para futuras capacitaciones.
3. Dígame al grupo que a lo largo del taller deben sentirse libres de hacer preguntas cuando haya algo que no entiendan.
4. Distribuya a cada participante una copia de los **Objetivos del taller** que se encuentran en la sección de Materiales para el capacitador de esta guía.

MATERIALES

- ❖ Rotafolio
- ❖ Marcadores
- ❖ **Objetivos del taller**
(Materiales para capacitadores)

TIEMPO RECOMENDADO

- ❖ 5 minutos



Objetivos

- 1) Conocer las causas, los síntomas y los peligros del estrés por calor
- 2) Aprender a prevenir el estrés por calor
- 3) Aprender a responder a los síntomas del estrés por calor o de las enfermedades causadas por el calor
- 4) Conocer los derechos de los trabajadores y las protecciones que ofrece la legislación estatal y federal
- 5) Conocer las responsabilidades del empleador en cuanto a la protección de los trabajadores contra el estrés por calor
- 6) Conocer los recursos locales disponibles para proporcionar asistencia y más información sobre salud y seguridad en el trabajo

¿QUÉ SIGNIFICA SER PROMOTOR/A?

Objetivo

Esta es una actividad importante que debe realizarse al principio de la capacitación para establecer un entendimiento común de lo que significa ser un promotor, medir las expectativas de los participantes y proporcionar una visión realista de lo que los promotores pueden esperar una vez que estén comprometidos con su labor voluntaria de educación sobre salud.

MATERIALES

- ❖ Rotafolio
- ❖ Marcadores

TIEMPO RECOMENDADO

- ❖ 20 minutos

Método

1. Prepare tres trozos de papel de rotafolio, cada uno con un tema diferente:
 - "Los objetivos de un promotor/a"
 - "Características de un promotor de éxito"
 - "Los retos de un promotor/a"
2. Coloque los temas en diferentes zonas de la sala. Pida a los promotores que circulen y anoten las ideas en cada papel.
3. Una vez que todos los promotores hayan tenido tiempo de anotar sus ideas, reúnalos en un grupo grande. Pregunte si hay algunos participantes presentes que ya sean promotores. Si los hay, pregunte si hay tres o cuatro que quieran hablar de sus experiencias y dirigir el debate.
4. Haga que los nuevos promotores se reúnan en un círculo alrededor de los promotores experimentados. A medida que se repasa cada tema en el papel de rotafolio, pida a los promotores nuevos y a los experimentados que aporten sus ideas. Este es un buen momento para sentar las bases de la tutoría entre los dos grupos.
5. Anote cualquier idea adicional en las áreas temáticas correspondientes. Este es un buen momento para decir a los promotores lo importante que es su papel en la comunidad y cómo pueden marcar la diferencia en la comunidad a través de su trabajo. Asegúrese de que extrae sus ideas sobre sus actividades voluntariado en su comunidad: por qué son importantes y qué significan.

1. Objetivos de un promotor/a

Ejemplos:

- "Quiero aprender más sobre salud y compartir lo que aprenda"
- "Quiero prevenir más enfermedades en mi familia y amigos"

2. Características de un promotor/a de éxito

Ejemplos:

- "Se preocupa por la gente de la comunidad"
- "Interesado en aprender cosas nuevas"
- "Capaz de ganarse la confianza de la gente"

3. Retos de un promotor/a

Ejemplos:

- "Ya trabajo mucho, así que no tengo mucho tiempo libre"
- "Nunca he hablado en público"
- "Puede que no sea capaz de comunicar bien los mensajes clave"

ACTIVIDAD DE PRUEBA PREVIA

Objetivo

Evaluar los conocimientos previos de los participantes antes de comenzar el curso.

MATERIALES

- ❖ **Prueba previa**
(Materiales para capacitadores)

TIEMPO RECOMENDADO

- ❖ 15 minutos

Método

1. Distribuya la **prueba previa** a los participantes antes de comenzar el taller.
2. Explique que este es un cuestionario para ayudar al facilitador a asegurarse de que está presentando la información de forma efectiva y haciendo bien su trabajo.
3. Pida a los participantes que respondan a las preguntas sin consultar a nadie más.
4. Si alguien tiene alguna duda o necesita ayuda para responder a las preguntas, que pregunte al facilitador. Cuando todos hayan terminado, recoja las pruebas previas.



Unidad 2

Enfermedad por calor

- *Enfermedades causadas por el calor y golpes de calor*
- *Estudio de caso sobre el calor*
- *Prevención de las enfermedades causadas por el calor*
- *Las enfermedades causadas por el calor y la ley*
- *Conozca sus derechos en el trabajo*

ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR Y GOLPES DE CALOR

Objetivo

Reconocer los síntomas de las enfermedades por calor y aprender cómo ayudar a una persona que las sufra.

Método

MATERIALES

- ❖ Rotafolio
- ❖ Marcadores

TIEMPO RECOMENDADO

- ❖ 15 minutos

1. Pregunte a los participantes qué palabras utilizan para describir las enfermedades causadas por el calor o los golpes de calor (*ejemplos*: enfermedad por calor, insolación, golpe de calor).

Existen varios tipos de enfermedades causadas por el calor, como el agotamiento por calor y el sarpullido por calor. La enfermedad más grave es el golpe de calor. Casi todos los años, trabajadores agrícolas mueren por golpes de calor. Incluso los trabajadores agrícolas jóvenes y sanos sufren enfermedades por calor cuando realizan un trabajo duro en condiciones de mucho calor y humedad.

2. Repase los síntomas de la enfermedad por calor. Pregunte a los participantes si alguna vez han sentido estos síntomas mientras trabajaban en el campo.

Los síntomas de la enfermedad por calor incluyen:

- Erupciones en la piel
- Náuseas o vómitos
- Debilidad
- Mareos
- Sudoración intensa
- Dolor de cabeza
- Sed extrema

3. Explique que el golpe de calor es más grave y repase los síntomas.

Los síntomas de un golpe de calor incluyen:

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

4. Tenga en cuenta que, además de los efectos a corto plazo, el estrés por calor también puede causar efectos a largo plazo, como daños en el corazón y los riñones. También puede empeorar los síntomas de enfermedades crónicas (diabetes, enfermedades respiratorias y otras).
5. Discuta las formas de prevenir los golpes de calor:
 - Beber mucha agua (bebidas deportivas o jugos de fruta con moderación, evitar la cafeína y el alcohol)
 - Descansar con frecuencia a la sombra
 - Usar ropa de algodón ligera y de color claro
 - Evitar la exposición al sol (cuando sea posible) en las horas de más calor
 - Llevar un sombrero
 - Vigile a sus compañeros de trabajo para detectar cualquier signo de enfermedad relacionada con el calor
 - **Los periodos de aclimatación** ayudan a reducir el riesgo de enfermedad por calor para los nuevos trabajadores y los que no han trabajado en condiciones de calor durante un tiempo. Un periodo de aclimatación es un periodo de tiempo para acostumbrarse lentamente a trabajar en el calor. Esto puede incluir la realización de descansos más frecuentes, trabajar más despacio y/o trabajar menos horas). Los trabajadores no aclimatados sudan menos, pierden más nutrientes y se sobrecalientan más rápidamente que los trabajadores aclimatados, lo que les expone a un mayor riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con el calor.
6. Explique al grupo que la exposición a los pesticidas puede empeorar los efectos del estrés por calor. Además, algunos síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor son similares a los de la intoxicación por pesticidas:
 - La persona puede tener dolor de cabeza
 - Puede sentirse mal del estómago

Una persona que sufra síntomas de enfermedad por calor no debe quedarse sola. Debe descansar a la sombra y beber mucho líquido. Cuando se recupere, debe abandonar el campo. Si los síntomas no remiten rápidamente tras beber líquidos y descansar en un lugar fresco, el trabajador debe recibir atención médica.

7. **Importante:** Explique qué debe hacer si una persona muestra signos de golpe de calor (dificultad para hablar, confusión, incapacidad para pensar con claridad, convulsiones o ataques, colapso, pérdida de conciencia/desmayo):

- Llame inmediatamente **al 911** para pedir una ambulancia. **Esto es una emergencia médica.**
 - Trasladar a la persona a una zona más fresca y sombreada
 - Quitar el exceso de ropa
 - Enfriar a la persona, por ejemplo, rociándola con agua fresca o fría, poniéndole toallas húmedas y frías o compresas de hielo en la cabeza, el cuello, el tronco, las axilas y la ingle, o metiéndola en una bañera con agua fría o helada.
 - Si la persona está consciente, ofrézcale líquidos fríos para beber
 - Nunca dé nada de beber a alguien que esté convulsionando o inconsciente
8. Pregunte a los participantes qué tipo de personas creen que son más vulnerables a las enfermedades relacionadas con el calor y por qué. Los más vulnerables son aquellos trabajadores que:
- Son ancianos
 - Están en estado de embarazo
 - Están sobrepeso
 - Tienen la presión arterial alta u otras condiciones crónicas
 - No están aclimatados (acostumbrados) a trabajar en el calor o trabajan durante las horas más calurosas del día



ESTUDIO DE CASO SOBRE EL CALOR

Objetivo

Discutir cómo reconocer y cómo reaccionar ante las enfermedades causadas por el calor.

Método

1. Elija uno de los estudios de caso sobre enfermedades por calor y pida a un voluntario que lo lea en voz alta. Pídale que lo lea una vez y luego pregunte a los participantes si han oído mencionar algún síntoma de enfermedad por calor.
2. A continuación, pida al voluntario que lo lea de nuevo. Mientras el voluntario lee el estudio de caso por segunda vez, escriba los síntomas en el papel de rotafolio a medida que los lee en voz alta.
3. Ahora pida al voluntario que lea las preguntas de discusión en voz alta y ayude al grupo a responder a las preguntas utilizando la información que usted escribió en el papel de rotafolio.

MATERIALES

- ❖ Papel de rotafolio
- ❖ Marcadores
- ❖ **Estudios de caso sobre el calor: Víctor, Catalina**
(Materiales para capacitadores)

TIEMPO RECOMENDADO

- ❖ 25 minutos

PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR

Objetivo

Identificar medidas prácticas para reducir la posibilidad de sufrir una enfermedad causada por el calor.

Método

1. Divida a los participantes en pequeños grupos.
2. Entregue a cada grupo una tarjeta de "tema de prevención": una ficha con uno de los cuatro temas de prevención escritos (agua, sombra, descanso, ropa). Haga que cada grupo cree una representación de tres minutos para demostrar su tema de prevención.
3. Al final de cada representación, pregunte a los demás participantes si habrían hecho algo diferente y por qué.
4. Pida a los participantes que vuelvan a reunirse con sus grupos y pídales que enumeren las razones por las que podría ser difícil para un trabajador agrícola prevenir las enfermedades causadas por el calor. Algunos ejemplos son:
 - Falta de información
 - Falta de agua potable
 - La falta de sombra en los campos
 - Temperaturas extremas
 - Largas jornadas de trabajo que incluyen la parte más calurosa del día
 - Miedo a perder el empleo
5. Revise **el Folleto 1: *Prevención y respuesta a las enfermedades causadas por el calor***
6. Formule al grupo la siguiente pregunta:
 - ¿Cómo pueden los trabajadores ayudar a mantenerse a salvo en los días de calor?

MATERIALES

- ❖ Caja de utilería con ropa (pantalones largos de color claro, camisa de algodón de manga larga, gorra de béisbol, pañuelo, sombrero, gafas de sol, pantalones cortos, sandalias, botas de trabajo, camiseta)
- ❖ Papel de rotafolio
- ❖ Marcadores
- ❖ Tarjetas de "tema de prevención" - véase el paso 2
- ❖ **Folleto 1: *Prevención y respuesta a las enfermedades causadas por el calor***

TIEMPO RECOMENDADO

- ❖ 35 minutos

LAS ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR Y LA LEY

Objetivo

Conocer la normativa sobre la exposición al calor en el trabajo.

Método

1. Pregunte a los participantes si conocen alguna normativa o reglamento que ofrezca cierta protección contra las enfermedades causadas por el calor en el campo.
2. Escriba las partes básicas de la normativa en un papel de rotafolio (capacitación, agua, sombra, etc.). Discuta con los participantes el resumen de la normativa del estado en el que trabajan (ver más abajo). Si el estado no tiene una normativa, discuta la sección "Otros estados/ley federal" que aparece a continuación.

MATERIALES

- ❖ Rotafolio
- ❖ Marcadores
- ❖ **Folleto 2: Hoja informativa para el empleador - Seguridad en el campo agrícola: Cómo proteger a sus empleados de las enfermedades causadas por el calor**
- ❖ **Folleto 3: Norma de saneamiento en los campos**

TIEMPO RECOMENDADO

- ❖ 45 minutos

Normativa estatal sobre el calor

Esta sección resume los requisitos más importantes de las diferentes normas (reglamentos) estatales destinadas a proteger a los trabajadores de la exposición peligrosa al calor. Está actualizada hasta diciembre de 2022. Las normas también contienen otros requisitos que no se tratan aquí. La mayoría de los estados no tienen normas sobre el calor. Consulte la sección "Otros estados/ley federal" para conocer las protecciones disponibles en esos estados.

California

California cuenta con una norma sobre el calor ([T8 CCR 3395](#)) para proteger a los trabajadores de exteriores. Según esta norma, los empleadores deben tomar las siguientes medidas para prevenir las enfermedades causadas por el calor:

- 1) **Capacitación.** Todos los supervisores y empleados deben recibir capacitación sobre la prevención de las enfermedades causadas por el calor antes de trabajar al aire libre. Los trabajadores deben ser remunerados por el tiempo en que participen en la capacitación.
- 2) **Agua.** Proporcionar suficiente agua potable fresca y limpia a cada empleado para

que pueda beber al menos un cuarto de galón (4 tazas) por hora durante toda la jornada laboral. El agua debe ser siempre fácilmente accesible para los empleados mientras trabajan.

- 3) **Sombra.** Los empleadores deben proporcionar zonas de sombra cuando la temperatura alcance **los 80 grados Fahrenheit**. Deben proporcionar suficiente sombra para el número de trabajadores que se encuentren en períodos de recuperación o descanso.
- 4) **Descanso.** Los empleadores deben proporcionar acceso a la sombra para tomarse al menos 5 minutos de descanso cuando un trabajador pida descansar a la sombra. Cuando la temperatura es de **95 grados o más**, dar a los trabajadores un descanso de al menos 10 minutos a la sombra cada dos horas.
- 5) **Aclimatación.** Los empleados deben ser observados de cerca durante una ola de calor. Los empleados que acaban de ser asignados a una zona de mucho calor deben ser vigilados de cerca durante 14 días.

Periodo de aclimatación: El periodo de tiempo en el que una persona se acostumbra a trabajar en condiciones de calor.
- 6) **Respuesta de emergencia.** El empleador debe garantizar que los trabajadores que presenten signos de enfermedad por calor reciban atención médica según la gravedad de los síntomas, incluida la llamada a los servicios médicos de urgencia cuando sea necesario. Si es necesario, el empleador debe trasladar al trabajador a un lugar donde puedan llegar los servicios médicos de urgencia.
- 7) **Planificación.** Desarrollar y aplicar un plan escrito para cumplir la norma.

Colorado

En virtud de la norma sobre el calor de Colorado (parte de las normas sobre las condiciones de trabajo en la agricultura; [7 CCR 1103-15](#)), los empleadores agrícolas están obligados a proporcionar las siguientes protecciones:

- 1) **Capacitación.** Capacitar a todos los empleados, incluidos los supervisores, sobre la prevención y la respuesta a las enfermedades causadas por el calor.
- 2) **Agua.** Proporcionar un cuarto de galón (4 tazas) por hora de agua potable fresca por persona, ubicada tan cerca como sea posible del lugar de trabajo, pero no más de un cuarto de milla.
- 3) **Sombra.** En los días en que la temperatura sea o se prevea que sea de **80 grados o más**, proporcionar un área con sombra para que los trabajadores la utilicen durante el descanso, la comida, y otras pausas, tan cerca como sea posible del lugar de trabajo, pero no más de un cuarto de milla.

- 4) **Descanso.** Permitir que los empleados tomen descansos a la sombra cuando crean que es necesario para refrescarse. Dar a los empleados una pausa de descanso de al menos 10 minutos cada dos horas cuando la temperatura sea de **95 grados o más**.
- 5) **Aclimatación.** Si un empleado se encuentra en sus primeros cuatro días de trabajo para el empleador (o sus primeros cuatro días de trabajo para el empleador en más de un mes), debe tener una pausa de descanso de al menos 10 minutos cada dos horas.
- 6) **Respuesta de emergencia.** Observar a los trabajadores para detectar signos o síntomas de enfermedades causadas por el calor y proporcionar primeros auxilios o acceso a tratamiento médico de emergencia cuando sea necesario.

Oregón

La norma sobre el calor de Oregón ([OAR 437-002-0156](#)) exige a los empleadores que proporcionen estas protecciones:

- 1) **Capacitación.** Proporcionar capacitación en materia de prevención y respuesta a las enfermedades causadas por el calor a todos los empleados, incluidos los supervisores, en un idioma que entiendan.
- 2) **Agua.** Proporcionar suficiente agua potable fresca o fría para que cada trabajador pueda beber un cuarto de galón (4 tazas) por hora.
- 3) **Sombra.** Proporcionar sombra cuando el **índice de calor** (no la temperatura) sea de **80 grados o más**. Debe ser al menos suficiente para acomodar el número de empleados en periodos de recuperación o descanso, y estar situada lo más cerca posible de las áreas donde los empleados están trabajando.
- 4) **Descanso.** Cuando el índice de calor es de **90 o más**, el empleador debe dar a los trabajadores, como mínimo, un descanso de 10 minutos para refrescarse cada dos horas. Cuando el índice de calor es de **100 o más**, el mínimo es de 15 minutos cada hora.
- 5) **Aclimatación.** Los empleadores deben tener un plan de aclimatación para ayudar a los nuevos trabajadores y a los que no han trabajado en el calor durante algún tiempo a acostumbrarse a trabajar en condiciones de calor.
- 6) **Respuesta de emergencia.** Tener un plan médico de emergencia que aborde las enfermedades relacionadas con el calor. Otra norma de Oregón ([OAR 437-004-1305](#)) también exige que los servicios médicos de emergencia estén disponibles y sean llamados a tiempo para dar el tratamiento adecuado.
- 7) **Planificación.** Desarrollar y aplicar un plan escrito para cumplir la norma.

Washington

La regla de exposición al calor en exteriores del estado de Washington ([WAC 296-307-097](#)) se aplica desde el 1 de mayo hasta el 30 de septiembre. Los empleadores agrícolas del estado deben proporcionar:

- 1) **Capacitación.** Todos los supervisores y empleados deben recibir capacitación sobre la prevención de las enfermedades causadas por el calor antes de trabajar al aire libre a altas temperaturas. Los trabajadores deben recibir una remuneración por el tiempo que dediquen a participar en la capacitación.
- 2) **Agua.** Proporcionar a cada trabajador la oportunidad de beber al menos un cuarto de galón (4 tazas) de agua potable por hora durante toda la jornada laboral. El agua debe ser fácilmente accesible en todo momento.
- 3) **Sombra.** En los días en que la temperatura exterior es de **89 grados o más**, debe proporcionar suficiente sombra para acomodar el número de empleados en un período de comida o descanso. La sombra debe estar ubicada lo más cerca posible de las áreas donde los empleados están trabajando.
- 4) **Descanso.** Animar y permitir a los empleados que se tomen un período de descanso preventivo en la sombra cuando sientan la necesidad de hacerlo. Los empleadores deben garantizar que los empleados se tomen períodos de descanso obligatorio para refrescarse de al menos 10 minutos cada dos horas cuando la temperatura exterior sea de **89 grados o más** (77 grados si llevan ropa de doble capa o pesada; 52 grados si llevan ropa no transpirable como algunos tipos de equipos de protección personal). Estos períodos de descanso para refrescarse deben ser pagados.
- 5) **Aclimatación.** Observar de cerca durante 14 días a los nuevos empleados y a los empleados que no han trabajado en condiciones de calor durante un tiempo.
- 6) **Respuesta a emergencias.** Capacitar a todos los trabajadores, incluidos los supervisores, en los procedimientos de respuesta a emergencias.
- 7) **Planificación.** Desarrollar y aplicar un plan escrito para cumplir la norma.

Otros Estados /Ley federal

- La mayoría de los estados no disponen de normas sobre la exposición al calor de los trabajadores de exteriores.
- No existe una norma federal sobre el calor. Sin embargo, en virtud de la [Ley Federal de Seguridad y Salud en el Trabajo](#), el empleador debe proporcionar un lugar de

trabajo seguro y libre de riesgos reconocidos que puedan causar la muerte o daños físicos graves a un trabajador. Esto se conoce como la *Cláusula de Deberes Generales*.

- La *Cláusula de Deberes Generales* se aplica a los riesgos relacionados con el calor.
- Si las temperaturas son extremadamente altas, el empleador debe tomar precauciones para proteger a los trabajadores.
- La Administración Federal de Seguridad y Salud en el Trabajo (OSHA) ha citado y multado a empleadores por permitir que sus empleados sufran una exposición al calor peligrosa.

3. Distribuya a los participantes **el Folleto 2: Hoja informativa para el empleador - Seguridad en el campo agrícola: Cómo proteger a sus empleados de las enfermedades causadas por el calor**. Discuta la sección *Responsabilidades del empleador* en las páginas 1 y 2 de la hoja informativa con los participantes.

4. Formule a los participantes las siguientes preguntas. Una vez que hayan tenido la oportunidad de responder, indíqueles la respuesta correcta.

- Si un trabajador sufre un golpe de calor en el trabajo en un estado que no tiene una norma sobre el calor, ¿puede responsabilizarse al empleador?

(Respuesta correcta: Sí)

- ¿Existe alguna ley que pueda proteger a los trabajadores si su estado no tiene una norma sobre el calor?

(Respuesta correcta: Sí. Existe una ley federal, la Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo.)

- ¿Qué debe hacer un empleador para proteger a sus empleados de las enfermedades causadas por el calor?

(Las respuestas correctas son: Proporcionar agua, sombra y pausas para descansar; Tener un plan escrito para prevenir las enfermedades por calor; Tener un plan escrito para emergencias; Capacitar a todos los empleados sobre la seguridad ante el calor; Vigilar a los empleados para detectar los síntomas de las enfermedades por calor; Obtener ayuda médica para los empleados que sufran los síntomas de las

enfermedades por calor.)

5. Pida a los participantes que compartan cualquier experiencia personal relacionada con las enfermedades causadas por el calor.
6. Distribuya a los participantes **el Folleto 3: Norma de Saneamiento en los Campos**.
7. Explique que existen normas federales (nacionales) y estatales sobre el saneamiento en el campo. La norma federal, la *Norma de Saneamiento en los Campos* ([29 CFR 1928.110](#)), establece las instalaciones mínimas de agua e higiene que un empleador debe proporcionar a sus trabajadores.
8. Pregunte a los participantes si saben cuáles son los requisitos mínimos de agua y saneamiento en el campo.

Norma federal ([29 CFR 1928.110](#))

En las granjas/ferreñas/viveros que emplean a 11 o más trabajadores, los empleadores deben proporcionar:

- Un baño y papel higiénico a menos de ¼ de milla de su zona de trabajo
- Un baño por cada 20 empleados
- Instalaciones para lavarse las manos y toallas de papel desechables a menos de ¼ de milla de su zona de trabajo, cerca de donde se encuentran los baños.
- Mucha agua fresca y limpia para beber y vasos de un solo uso.

California ([T8 CCR 3457](#))

Los empleadores de cualquier lugar de trabajo agrícola en el que los trabajadores realicen operaciones de mano de obra, independientemente del número de empleados, deben proporcionar:

- Un baño y papel higiénico a menos de ¼ de milla del área de trabajo de los empleados.
- Un baño por cada 20 empleados



de cada sexo.

- Los empleadores pueden proporcionar baños de un solo usuario para los trabajadores de ambos sexos siempre que sigan proporcionando el número requerido de baños y todos los baños de un solo usuario sean para el uso de ambos sexos.
- Instalaciones para lavarse las manos y toallas de papel desechables a menos de $\frac{1}{4}$ de milla del área de trabajo de los empleados.
- Una instalación para lavarse las manos por cada 20 empleados, cerca de donde se encuentran los baños.
- Agua potable fresca y limpia y vasos de un solo uso o fuentes.

Otros estados pueden tener sus propias normas de saneamiento en el campo.

9. Explique que los requisitos de la norma federal de saneamiento en los campos garantizan que todos los trabajadores tienen derecho a disponer de agua potable e instalaciones sanitarias en el campo, incluso si su estado no dispone de una norma sobre la exposición al calor o de saneamiento en el campo.
10. Pregunte a los participantes si alguna vez han experimentado o denunciado alguna infracción de las normas de saneamiento en los campos o si conocen a alguien que lo haya hecho.

CONOZCA SUS DERECHOS EN EL TRABAJO

Objetivo

Identificar los recursos para denunciar las violaciones de las leyes de seguridad en el lugar de trabajo y discutir las formas en que los trabajadores pueden hacer valer su derecho a un lugar de trabajo seguro.

Método

 El capacitador de promotores puede impartir esta parte de la capacitación utilizando el método que se indica a continuación, o puede invitar a un representante de una organización de asistencia legal para que explique los derechos de los trabajadores en el estado donde trabajan los promotores.

MATERIALES

- ❖ Rotafolio
- ❖ Marcadores
- ❖ **Folleto 4:**
Denuncie las infracciones de seguridad, sin miedo
- ❖ **Folleto 5:**
Protecciones de los denunciantes de la OSHA

TIEMPO RECOMENDADO

- ❖ 30 minutos

1. Introduzca la sección diciendo que ahora que hemos revisado varias normas de seguridad en el lugar de trabajo que pueden ayudar a proteger a los trabajadores de las enfermedades causadas por el calor, vamos a hablar de lo que hay que hacer cuando no se cumplen las normas.
2. Saque a relucir algunas de las violaciones que los participantes expresaron por experiencia personal en la última sección.
3. Pida a los participantes que describan algunas violaciones de la ley de seguridad en el trabajo que hayan visto o experimentado. ¿Se ha quejado alguien de estas infracciones? ¿Ha hecho alguien algo cuando no había agua disponible, etc.?
4. Pregunte a los participantes: ¿Qué puede hacer un trabajador si se violan sus derechos?

Los trabajadores (o su representante) tienen derecho a presentar una queja y solicitar una inspección de su lugar de trabajo si las condiciones son inseguras o insalubres. Los trabajadores también tienen derecho a negarse a realizar un trabajo que infrinja la ley o les perjudique a ellos o a sus compañeros. Los trabajadores tienen derecho a presentar una denuncia independientemente de su situación migratoria.

5. Pregunte a los promotores: ¿Dónde pueden los trabajadores presentar una queja por una violación de las leyes de seguridad laboral en su estado?

Arizona: La División de Seguridad y Salud Ocupacional de Arizona ([ADOSH](#)) hace cumplir la norma de saneamiento del campo.

California: La División de Seguridad y Salud Laboral ([Cal/OSHA](#)) hace cumplir las normas de seguridad en el lugar de trabajo

Colorado: La Administración Federal de Seguridad y Salud Ocupacional ([OSHA](#)).

Oregón: Seguridad y Salud Ocupacional de Oregón ([Oregon OSHA](#))

Washington: División de Seguridad y Salud ([DOSH](#))

Para los estados que no figuran en esta lista, si no sabe qué agencia es responsable de hacer cumplir las leyes de seguridad en el trabajo, póngase en contacto con la oficina de la OSHA más cercana. Llame al 1-800-321-OSHA (1-800-321-6742) para encontrar la oficina de OSHA más cercana, o visite la página web de los [planes estatales](#) de OSHA.

6. Distribuya a los participantes **el Folleto 4: Denuncie las infracciones de seguridad, sin miedo**. Repase con ellos las diferentes formas en que los trabajadores pueden ponerse en contacto con la OSHA federal para presentar una queja de seguridad.
7. Pregunte a los participantes qué organismos están disponibles para ayudar a un trabajador si cree que se le ha denegado una o más de las protecciones disponibles en virtud de la *Cláusula de Deberes Generales*, la *Norma de Saneamiento en los Campos* o una norma estatal sobre el calor (si su estado tiene una).

Los trabajadores pueden consultar a la agencia de servicios legales más cercana, a un sindicato, a un centro de salud, a un abogado privado o a otros proveedores de servicios para trabajadores agrícolas.

8. Explique al grupo que, por lo general, los trabajadores que temen sufrir represalias deben buscar ayuda para presentar una denuncia.
 - Si se presenta una denuncia, la agencia estatal llevará a cabo una investigación.

- Normalmente, el investigador hablará con el empleador, el trabajador que ha presentado la denuncia y otros trabajadores, el proveedor de atención médica (si lo hay) y otros testigos disponibles.
 - El trabajador y sus testigos pueden solicitar la oportunidad de hablar con el investigador fuera del lugar de trabajo. Los trabajadores también pueden solicitar que sus nombres se mantengan confidenciales y que la denuncia se presente de forma anónima. (Si el caso llega a una audiencia, el trabajador tendrá que decidir si permite o no que la agencia divulgue su nombre. Si el trabajador exige la confidencialidad en ese momento, la denuncia puede ser desestimada).
 - Si se detecta una infracción, el agricultor o el contratista de mano de obra agrícola puede ser sancionado. Puede tratarse de una advertencia, una multa monetaria o, en raras ocasiones, una sanción penal.
9. Distribuya a los participantes **el Folleto 5: Protecciones de los denunciantes de la OSHA**. Repase las formas prohibidas de represalias del empleador que se mencionan en el folleto.
10. Explique que, en virtud del artículo 11(c) de la Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo (OSH, por sus siglas en inglés), los trabajadores no pueden ser despedidos ni castigados de ninguna manera por presentar una queja sobre condiciones de trabajo inseguras o insalubres, o por ejercer sus derechos en virtud de la ley. Los trabajadores que sean víctimas de este tipo de represalias pueden presentar una denuncia poniéndose en contacto con la oficina de la OSHA más cercana. Los trabajadores tienen 30 días para denunciar las represalias y pueden hacerlo de cualquiera de las siguientes maneras:
- 1) **Por teléfono:** Llamando al 1 (800) 321 - 6742.
 - 2) **En línea:** Presentando su queja en línea a la OSHA en <https://www.osha.gov/whistleblower/WBComplaint>
 - 3) **Por fax o por correo electrónico:** Enviando por fax o por correo electrónico el formulario de reclamación en línea cumplimentado a su oficina local de la OSHA. Debe incluir su información de contacto.
 - 4) **Por correo:** Enviando una carta describiendo su queja a su oficina local de OSHA.
 - 5) **En persona:** Visitando su oficina local de la OSHA.

Tomando acciones

11. Pregunte al grupo por qué algunos trabajadores son reacios a quejarse a organismos

externos cuando los trabajadores no reciben la protección a la que tienen derecho según la ley. Las respuestas podrían incluir:

- No conocen sus derechos
- Pueden ser indocumentados
- Tienen miedo de perder su trabajo
- No saben cómo presentar reclamaciones
- No confían en que los organismos gubernamentales mantengan la confidencialidad de sus identidades
- No confían en que la agencia gubernamental investigue de forma justa sus quejas

Pregunte al grupo qué medidas pueden tomarse para abordar estas preocupaciones. Las respuestas podrían incluir:

- Informar a los trabajadores sobre su derecho a presentar una denuncia confidencial.
- Informar a los trabajadores sobre cómo y dónde presentar denuncias.
- Remitir a los trabajadores a los sindicatos, las oficinas de asistencia jurídica y los grupos de trabajadores agrícolas que pueden ayudarles a presentar denuncias y asistirles si sufren represalias.

Pida al grupo que identifique algunos grupos u organismos de su zona a los que los trabajadores agrícolas podrían dirigirse para que les ayuden a presentar quejas o a tratar de mejorar las condiciones de seguridad en el lugar de trabajo. Anote sus respuestas en el rotafolio.



Unidad 3

Técnicas de capacitación eficaces

- *¿Qué es la capacitación interactiva?*
- *Educando a su comunidad*
- *Práctica de las presentaciones*

¿QUÉ ES LA CAPACITACIÓN INTERACTIVA?

Objetivo

Reconocer una variedad de técnicas de capacitación interactiva y aprender consejos para realizar presentaciones divertidas y eficaces.

MATERIALES

- ❖ Rotafolio
- ❖ Marcadores

TIEMPO RECOMENDADO

- ❖ 25 minutos

Método

1. Pida a los participantes que nombren algunas características de una buena capacitación. Una capacitación eficaz podría incluir:
 - Hacer preguntas a los participantes
 - Hacer demostraciones
 - Juegos de rol y representaciones
 - Pedir ayuda a los voluntarios
 - Humor y risas
 - Música, cantos y bailes
 - Cambio de asiento y trabajo en grupo
 - Folletos con información importante
 - Premios
2. Pida a los participantes que indiquen las características de un buen presentador. Escriba sus respuestas en un papel de rotafolio. Asegúrese de que se cubren las siguientes características:
 - Está entusiasmado con el tema
 - Hace contacto visual
 - Es organizado y está bien preparado
 - Tiene un buen sentido del humor: no se avergüenza si no sale a la perfección
3. Pregunte a los participantes por qué es importante ser un buen presentador. En lugar de anotar sus respuestas en un papel de rotafolio, haga que esta parte se parezca más a un debate. Asegúrese de que se cubren los siguientes aspectos:

- Compartir eficazmente sus ideas
 - Demostrar sus conocimientos sobre el tema
 - Recordar que es importante practicar y prepararse mucho para ser un buen presentador.
4. Pida a los participantes que den las características de un buen oyente. Escriba sus respuestas en un papel de rotafolio. Asegúrese de que se cubren las siguientes características:
- Hacer contacto visual
 - No distraer al presentador
 - Saber cuándo hacer preguntas sin interrumpir
 - Tomar notas, si es necesario
5. Pregunte a los participantes: ¿Cuál es la diferencia entre oír y escuchar? En lugar de escribir sus respuestas en un papel de rotafolio, haga que esta parte sea más bien un debate.
- **Oír:** Significa oír las palabras sin prestar realmente atención al mensaje.
 - **Escuchar:** Significa tratar de entender el mensaje y pensar en lo que significa.
6. Pida a los participantes que piensen en lo que pueden hacer para que sus propias presentaciones sean divertidas y eficaces.



EDUCANDO A SU COMUNIDAD

Objetivo

Aprender habilidades de divulgación y presentación.

Método

1. Divida a los participantes en tres grupos. Si es posible, asegúrese de que en cada grupo haya una mezcla de promotores experimentados y nuevos.
2. Distribuya a cada participante una guía para capacitadores: ***¿Cómo podemos protegernos del estrés por calor en el trabajo?***
3. Explique que cada grupo se tomará 20 minutos para planificar una presentación de 5 a 10 minutos sobre la seguridad ante el estrés por calor (dependiendo de lo que el tiempo permita). Los promotores experimentados ayudarán a los nuevos promotores a planificar la presentación y los nuevos promotores deberán dar la mayor parte de la presentación (para ayudar a los nuevos promotores a ganar experiencia hablando en público).
4. Explique que el documento es una guía. Pueden seguir el formato o crear sus propias actividades en torno a cada uno de los temas.
5. Mientras planifican sus presentaciones, recorra la sala y pregunte a los participantes si tienen preguntas.

MATERIALES

- ❖ Rotafolio
- ❖ Marcadores
- ❖ Guía para capacitadores: ***¿Cómo podemos protegernos del estrés por calor en el trabajo?***

Esta guía está disponible en la página de recursos del sitio web de Farmworker Justice:

<https://www.farmworkerjustice.org/resource/heat-safety-training-toolkit/>

TIEMPO RECOMENDADO

- ❖ 20 minutos

PRESENTACIONES

Objetivo

Practicar las habilidades de presentación y discutir los consejos para hacer buenas presentaciones.

Método

1. Pida a un grupo que se ofrezca a presentar primero. Anímelos.
2. Recuerde a los asistentes que deben participar si los presentadores solicitan su participación.
3. Una vez que el grupo haya finalizado, deje de 5 a 10 minutos para que los participantes den su opinión. Asegúrese de preguntar a los presentadores sus propias opiniones sobre la presentación. ¿Qué fue lo más difícil? ¿Qué fue lo más agradable?
4. Pida a otro grupo que se ofrezca como voluntario para ser el siguiente. Siga el mismo procedimiento.
5. Después de que todos los grupos hayan ido, asegúrese de reiterar que la primera presentación es siempre la más difícil y que siempre mejoran con la práctica.
6. Hágalos saber que hay muchas formas diferentes de hacer presentaciones y que cada uno tiene su propio estilo. Los diferentes estilos funcionan para diferentes personas.

MATERIALES

- ❖ Papel de rotafolio
- ❖ Marcadores
- ❖ Cualquier otro material que necesiten los participantes

TIEMPO RECOMENDADO

- ❖ 120 minutos

Unidad 4

Conclusión

- *Prueba posterior*
- *Evaluación de la capacitación*

PRUEBA POSTERIOR

Objetivo

Evaluar el aprendizaje de la capacitación.

Método

1. Diga a los participantes que van a hacer la misma prueba que hicieron al principio del taller.
2. Recuérdeles que esta prueba sirve para que los capacitadores se aseguren de que la información se presenta de forma eficaz y de que están haciendo bien su trabajo. También ayudará a mejorar la capacitación.
3. Pide a los participantes que respondan a las preguntas sin consultar a nadie más. Distribuya la **Prueba Posterior** y pídeles que la completen.
4. Recorra la sala para asegurarse de que nadie tiene dudas.
5. **Cuando todos hayan terminado, indíqueles las respuestas correctas.**

MATERIALES

- ❖ **Prueba posterior**
(Materiales para capacitadores)

TIEMPO RECOMENDADO

- ❖ 15 minutos

EVALUACIÓN DE LA CAPACITACIÓN

Objetivo

Determinar lo que la gente ha aprendido de la capacitación, lo que les ha gustado, lo que cambiarían y lo que creen que falta.

Método

Pida a los participantes que rellenen la **encuesta de reacción a la capacitación**. A continuación, realice una evaluación más detallada de la capacitación utilizando uno de los métodos de evaluación descritos a continuación.

Opción de evaluación nº 1: Pétalos, caritas sonrientes e insectos

1. Explique que les hará algunas preguntas sobre su opinión de la capacitación y que sus respuestas le ayudarán a mejorar la capacitación en el futuro.
2. En papel de rotafolio, dibuje una escena al aire libre con el tallo de una flor, la hierba en el suelo y las nubes en el cielo.
3. Reparta los pétalos, las caritas sonrientes y los insectos a los participantes.
4. Explique que:
 - Los pétalos representan cosas que han aprendido
 - Las caras sonrientes representan lo que les gustó de la capacitación
 - Los insectos representan lo que cambiarían de la capacitación o algo que creen que falta en la capacitación
5. Dé a los participantes el tiempo suficiente para pensar en lo que les gustaría escribir en sus pétalos, insectos y caritas sonrientes, unos 10 o 15 minutos. (El facilitador debe pasearse por la sala para responder a las preguntas y ayudar a los participantes que tengan problemas para escribir).
6. A continuación, haga que cada participante pase al frente y utilice cinta adhesiva para

MATERIALES

- ❖ **Encuesta de reacción a la capacitación** (Materiales para capacitadores)
- ❖ Recortes de pétalos de flores, caritas sonrientes e insectos
- ❖ Bola de hilo de tejer
- ❖ Rotafolio
- ❖ Marcadores
- ❖ Cinta adhesiva

TIEMPO RECOMENDADO

- ❖ 25 minutos

colocar sus pétalos, insectos y caras sonrientes en el dibujo.

7. Al final, pregunte a los participantes si quieren compartir sus opiniones sobre lo que han aprendido, lo que les ha gustado, lo que no les ha gustado o lo que creen que falta.
8. Pregunte a los participantes si tienen alguna idea adicional que añadir.
9. Agradezca a todos por su participación y contribución a la capacitación.
- 10. Asegúrese de guardar la actividad para poder documentar las respuestas e informar sobre ellas más adelante.**

Opción de evaluación nº 2: Crear una red

1. Pide al grupo que se coloque en círculo y entregue la bola de hilo de tejer a un participante.
2. Explique que hará algunas preguntas a cada persona y que tomará nota de sus respuestas para poder recordar lo que dicen. Explique que sus respuestas le ayudarán a mejorar la capacitación en el futuro.

Las preguntas son las siguientes:

- ¿Qué dos cosas ha aprendido durante esta capacitación?
 - ¿Qué es lo que más le ha gustado?
 - ¿Qué cambiaría usted?
 - ¿Qué faltaba en esta capacitación?
3. Pida al primer participante que responda a las preguntas y tome nota rápidamente de sus respuestas. Cuando la primera persona termine de responder a las preguntas, deberá sujetar el extremo de la bola de hilo y lanzarla a otro participante del otro lado del círculo.
 4. Haga las mismas preguntas a la persona que ha cogido la bola de hilo. Cuando acabe de responder, pídale que sujete un trozo de hilo mientras lanza el resto de la bola de hilo a otro participante (la idea es crear una red).
 5. Cuando todos hayan respondido, pregunte si alguien tiene alguna idea adicional que

añadir. Agradezca a todos su participación y contribución a la capacitación.

6. **Tan pronto como sea posible después de la capacitación, utilice sus notas para crear un documento que describa sus respuestas.**

MATERIALES PARA CAPACITADORES

- *Lista de materiales y folletos*
- *Objetivos del taller*
- *Prueba previa para promotores*
- *Estudio de caso: Victor*
- *Estudio de caso: Catalina*
- *Prueba posterior para los promotores*
- *Encuesta de reacción a la capacitación*

LISTA DE MATERIALES Y FOLLETOS

Unidad 1: Introducción y resumen

- Marcadores
- Rotafolio y libreta de notas
- Objetivos del taller (Materiales para capacitadores)
- Prueba previa (Materiales para capacitadores)

Unidad 2: Enfermedad por calor

- Rotafolio y libreta de notas
- Estudios de caso sobre el calor: Víctor y Catalina (Materiales para capacitadores)
- Caja de utilería con ropa: pantalones largos de color claro, camisa de algodón de manga larga, gorra de béisbol, pañuelo, sombrero, gafas de sol, pantalones cortos, sandalias, botas de trabajo, camiseta
- Fichas de "temas de prevención": fichas con cada tema de prevención escrito en ellas (agua, sombra, descanso, ropa)
- Folleto 1: *Prevención y respuesta a las enfermedades causadas por el calor*
- Folleto 2: *Hoja informativa para el empleador - Seguridad en campo agrícola: Cómo proteger a sus empleados de las enfermedades causadas por el calor*
- Folleto 3: *Norma de saneamiento en los campos*
- Folleto 4: *Denuncie las infracciones de seguridad, sin miedo*
- Folleto 5: *Protecciones de los denunciantes de la OSHA*

Unidad 3: Técnicas de capacitación eficaces

- Rotafolio y libreta de notas
- Marcadores
- Accesorios que los participantes necesiten para sus presentaciones
- Guía para capacitadores: *"¿Cómo podemos protegernos del estrés por calor en el trabajo?"*

Puedes encontrarlo en la página de recursos del sitio web de Farmworker Justice:

<https://www.farmworkerjustice.org/resource/heat-safety-training-toolkit/>

Unidad 4: Conclusión

- Rotafolio y libreta de notas
- Marcadores
- Recortes de pétalos de flores, caritas sonrientes e insectos
- Bola de hilo de tejer

OBJETIVOS DEL TALLER

- ❖ Conocer las causas, los síntomas y los peligros del estrés por calor
- ❖ Aprender a prevenir el estrés por calor
- ❖ Aprender a responder a los síntomas del estrés por calor o de las enfermedades causadas por el calor
- ❖ Conocer los derechos de los trabajadores y las protecciones que ofrece la legislación estatal y federal
- ❖ Conocer las responsabilidades del empleador en cuanto a la protección de los trabajadores contra el estrés por calor
- ❖ Conocer los recursos locales disponibles para proporcionar asistencia y más información sobre salud y seguridad en el trabajo
- ❖ ¡¡¡Que te diviertas!!!

PRUEBA PREVIA PARA PROMOTORES

Nombre: _____

Fecha: _____

Lugar: _____

Nombre del instructor: _____

Firma del instructor: _____

Conteste a las siguientes preguntas eligiendo sólo una respuesta.

1. ¿Qué tipo de ropa ayuda a prevenir las enfermedades por calor?
 - a) Chaqueta de lana gruesa
 - b) Ropa de color oscuro y resistente al agua
 - c) Ropa de color claro y holgada
 - d) Nada de lo anterior

2. ¿Cuáles son algunos de los síntomas de las enfermedades por calor?
 - a) Sed
 - b) Dolor de cabeza
 - c) Mareos
 - d) Todos los anteriores

3. ¿Cuáles son algunos de los síntomas del golpe de calor?
 - a) Desmayos
 - b) Estornudos
 - c) Hambre
 - d) Sentir más energía de la habitual

4. ¿Qué hay que hacer si alguien muestra síntomas de golpe de calor?
 - a) Llamar a su familia para que venga a recogerlos
 - b) Llevarlos a un lugar donde puedan descansar solos y comprobar cómo están más tarde
 - c) Llamar a una ambulancia, llevarlos a una zona de sombra y refrescarlos con agua fría o bolsas de hielo
 - d) Nada de lo anterior

5. ¿Qué debe hacer si cree que puede tener una enfermedad por calor?
 - a) Seguir trabajando hasta que los síntomas desaparezcan
 - b) Avisar a su jefe, buscar la sombra, descansar y beber agua
 - c) Tomar una aspirina
 - d) Beber café para reanimarse

6. ¿Cuál de los siguientes elementos está obligado a proporcionar su empleador a los trabajadores del campo?
 - a) Acceso a alimentos nutritivos
 - b) Refrescos o zumos
 - c) Agua potable fresca y limpia
 - d) Nada de lo anterior

7. ¿Qué debe hacer el empleador para proteger a los trabajadores que no están acostumbrados a trabajar en el calor?
 - a) Proporcionar comida en el trabajo
 - b) Hacer que trabajen solos
 - c) Hacer que trabajen más rápido para que se acostumbren a trabajar en el calor
 - d) Proporcionar un período de aclimatación y dejar que se tomen descansos más frecuentes

8. ¿Cómo pueden los trabajadores ayudar a mantenerse a salvo en los días de calor?
 - a) Animarse a seguir trabajando el mayor tiempo posible
 - b) Estar atentos a los síntomas de las enfermedades por calor
 - c) Animar a los compañeros a trabajar más rápido
 - d) De ninguna manera

9. **Verdadero o falso:** Un trabajador tiene que ser ciudadano estadounidense para presentar una queja de seguridad laboral a la OSHA.
 - a) Verdadero
 - b) Falso

10. ¿Cuál de estos está obligado proporcionar el empleador a los trabajadores agrícolas para proteger su salud?
 - a) Tiempo libre pagado para recuperarse de un resfriado
 - b) Seguro médico para los trabajadores agrícolas y sus familias
 - c) Un lugar de trabajo seguro
 - d) Nada de lo anterior

ESTUDIO DE CASO

Víctor

Víctor trabaja en los campos del Valle de San Joaquín, en California. Hoy es un día como cualquier otro en el trabajo, excepto por una cosa: hace mucho más calor. El tiempo de hoy le ha sorprendido incluso a él, nativo de Stockton. Víctor quiere tomarse un descanso en el trabajo, pero teme que su jefe de equipo piense que es un trabajador perezoso. Empieza a tener mucha sed y se le seca la boca.

Víctor bebe un poco de agua de la estación de agua más cercana. Empieza a sentirse mejor, pero le sigue doliendo la cabeza. Se siente irritado por el clima y desea irse a casa, pero debe seguir trabajando en este día tan caluroso si quiere ganar un poco más de dinero. Sin embargo, sigue sudando y empieza a sentirse muy débil.

Preguntas:

- ¿Cuáles son los síntomas de la enfermedad por calor que está experimentando Víctor?
- ¿Cuáles son los síntomas más graves? ¿Cuáles son los menos graves?
- ¿Debe Víctor permanecer en el campo o debe buscar ayuda médica?
- ¿Qué cosas pueden hacer los trabajadores en estas situaciones para aliviar algunos de los síntomas de las enfermedades por calor? (buscar atención médica de urgencia, buscar la sombra, ayudar a otros a buscar la sombra, beber agua, descansar, aflojarse o quitarse la ropa, quitarse los zapatos, beber agua de u otras bebidas que no tengan alcohol o cafeína, salpicar el cuerpo con agua fría, masajear las piernas y los brazos, ducharse con agua fría, abanicar a la persona).
- Pregunte a los participantes si tienen alguna historia personal sobre enfermedades relacionadas con el calor que les haya ocurrido a ellos, a sus familiares o a miembros de la comunidad. ¿Qué hicieron?

ESTUDIO DE CASO

Catalina

Catalina es una recolectora de manzanas en el valle de Yakima, en Washington. Un día de trabajo, Catalina empieza a sentirse un poco extraña. Está recogiendo manzanas en medio del calor, como siempre ha hecho, pero empieza a sentirse débil y agotada. Su cuerpo suda profusamente y tiene mucha sed. Además, necesita ir al baño inmediatamente. Se va al baño más cercano y sigue sintiéndose muy débil.

Una vez que vuelve al campo, sus síntomas no desaparecen. Catalina quiere volver a ir al baño, aunque acaba de regresar. Se dice a sí misma que debe seguir trabajando, aunque su corazón empieza a latir más rápido y se desorienta. Sus compañeros de trabajo le preguntan qué le pasa, pero Catalina habla con dificultad. No pueden entenderla. De repente, Catalina se desploma en el suelo.

Preguntas:

- ¿Cuáles son los síntomas de la enfermedad por calor que sufre Catalina?
- ¿Cuáles son los síntomas más graves? ¿Cuáles son los menos graves?
- ¿Qué deberían hacer los compañeros de Catalina en esta situación?
- ¿Qué cosas pueden hacer los trabajadores en estas situaciones para aliviar algunos de los síntomas de las enfermedades por calor? (buscar atención médica de urgencia, buscar la sombra, ayudar a otros a buscar la sombra, beber agua, descansar, aflojar o quitarse partes de la ropa, quitarse los zapatos, beber agua u otras bebidas que no tengan alcohol o cafeína, salpicar el cuerpo con agua fría, masajear piernas y brazos, ducharse con agua fría, abanicar a la persona)
- Pregunte a los participantes si tienen alguna historia personal sobre enfermedades relacionadas con el calor que les haya ocurrido a ellos, a sus familiares o a miembros de la comunidad. ¿Qué hicieron?

PRUEBA POSTERIOR PARA LOS PROMOTORES

Nombre: _____

Fecha: _____

Lugar: _____

Nombre del instructor: _____

Firma del instructor: _____

Conteste a las siguientes preguntas eligiendo sólo una respuesta.

1. ¿Qué tipo de ropa ayuda a prevenir las enfermedades por calor?
 - a) Chaqueta de lana gruesa
 - b) Ropa de color oscuro y resistente al agua
 - c) Ropa de color claro y holgada
 - d) Nada de lo anterior

2. ¿Cuáles son algunos de los síntomas de las enfermedades por calor?
 - a) Sed
 - b) Dolor de cabeza
 - c) Mareos
 - d) Todos los anteriores

3. ¿Cuáles son algunos de los síntomas del golpe de calor?
 - a) Desmayos
 - b) Estornudos
 - c) Hambre
 - d) Sentir más energía de la habitual

4. ¿Qué hay que hacer si alguien muestra síntomas de golpe de calor?
 - a) Llamar a su familia para que venga a recogerlos
 - b) Llevarlos a un lugar donde puedan descansar solos y comprobar cómo están más tarde
 - c) Llamar a una ambulancia, llevarlos a una zona de sombra y refrescarlos con agua fría o bolsas de hielo
 - d) Nada de lo anterior

5. ¿Qué debe hacer si cree que puede tener una enfermedad por calor?
 - a) Seguir trabajando hasta que los síntomas desaparezcan
 - b) Avisar a su jefe, buscar la sombra, descansar y beber agua
 - c) Tomar una aspirina
 - d) Beber café para reanimarse

6. ¿Cuál de los siguientes elementos está obligado a proporcionar su empleador a los trabajadores del campo?
 - a) Acceso a alimentos nutritivos
 - b) Refrescos o zumos
 - c) Agua potable fresca y limpia
 - d) Nada de lo anterior

7. ¿Qué debe hacer el empleador para proteger a los trabajadores que no están acostumbrados a trabajar en el calor?
 - a) Proporcionar comida en el trabajo
 - b) Hacer que trabajen solos
 - c) Hacer que trabajen más rápido para que se acostumbren a trabajar en el calor
 - d) Proporcionar un período de aclimatación y dejar que se tomen descansos más frecuentes

8. ¿Cómo pueden los trabajadores ayudar a mantenerse a salvo en los días de calor?
 - a) Animarse a seguir trabajando el mayor tiempo posible
 - b) Estar atentos a los síntomas de las enfermedades por calor
 - c) Animar a los compañeros a trabajar más rápido
 - d) De ninguna manera

9. **Verdadero o falso:** Un trabajador tiene que ser ciudadano estadounidense para presentar una queja de seguridad laboral a la OSHA.
 - a) Verdadero
 - b) Falso

10. ¿Cuál de estos está obligado a proporcionar el empleador a los trabajadores agrícolas para proteger su salud?
 - a) Tiempo libre pagado para recuperarse de un resfriado
 - b) Seguro médico para los trabajadores agrícolas y sus familias
 - c) Un lugar de trabajo seguro
 - d) Nada de lo anterior

CLAVE DE RESPUESTAS A LA PRUEBA PREVIA Y POSTERIOR

1. ¿Qué tipo de ropa ayuda a prevenir las enfermedades causadas por el calor?
c) Ropa de color claro y holgada
2. ¿Cuáles son algunos de los síntomas de las enfermedades por calor?
d) Todos los anteriores
3. ¿Cuáles son algunos de los síntomas del golpe de calor?
a) Desmayos
4. ¿Qué hay que hacer si alguien muestra síntomas de golpe de calor?
c) Llamar a una ambulancia, llevarlos a una zona de sombra y refrescarlos con agua fría o bolsas de hielo
5. ¿Qué debe hacer si cree que puede tener una enfermedad por calor?
b) Avisar a su jefe, buscar la sombra, descansar y beber agua
6. ¿Cuál de los siguientes elementos está obligado a proporcionar su empleador a los trabajadores del campo?
c) Agua potable fresca y limpia
7. ¿Qué debe hacer el empleador para proteger a los trabajadores que no están acostumbrados a trabajar en el calor?
d) Proporcionarles un periodo de aclimatación y permitirles hacer descansos más frecuentes.
8. ¿Cómo pueden los trabajadores ayudar a mantenerse a salvo en los días de calor?
b) Estar atentos a los síntomas de las enfermedades por calor
9. **Verdadero o falso:** Un trabajador tiene que ser ciudadano estadounidense para presentar una queja de seguridad laboral a la OSHA.
b) Falso
10. ¿Cuál de estos está obligado a proporcionar el empleador a los trabajadores agrícolas para proteger su salud?
c) Un lugar de trabajo seguro

ENCUESTA DE REACCIÓN A LA CAPACITACIÓN

Nombre del instructor:	
Fecha:	
Lugar:	

Seguridad frente al calor: Capacitación de capacitadores

Encuesta de reacción a la capacitación

1. ¿Aprendió algo nuevo en la capacitación? **Sí**_____ **No**_____
2. ¿Los temas de la capacitación eran relevantes para su trabajo? **Sí**_____ **No**_____
3. ¿El capacitador fue motivador? **Sí**_____ **No**_____
4. ¿Fue útil el material de capacitación? **Sí**_____ **No**_____
5. ¿Fueron útiles las actividades de capacitación? **Sí**_____ **No**_____

PAQUETE DE MATERIALES PARA LOS PARTICIPANTES

- *Prevención y respuesta a las enfermedades causadas por el calor*
- *Hoja informativa para el empleador-Seguridad en el campo agrícola: Cómo proteger a sus empleados de las enfermedades causadas por el calor*
- *Norma de saneamiento en los campos*
- *Denuncie las infracciones de seguridad, sin miedo*
- *Protección de los denunciantes de la OSHA*

PREVENCIÓN Y RESPUESTA A LAS ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR

Los trabajadores agrícolas pueden sufrir enfermedades por calor al trabajar intensamente bajo altas temperaturas y humedad. Para evitarlo:

- Bebe mucha agua fría (al menos **cuatro vasos por hora**. No es necesario que la bebas toda de una vez)
- Haz pequeños descansos y ponte a la sombra
- Utiliza ropa suelta de algodón
- Realiza las tareas más pesadas durante las horas más frescas del día
- Evita el alcohol o las bebidas con cafeína
- Vigila a tus compañeros de trabajo para detectar cualquier signo de enfermedad por calor

Los síntomas de la enfermedad por calor incluyen:

- Dolores de cabeza
- Náuseas
- Mareos
- Sudoración intensa
- Irritabilidad
- Debilidad
- Sed
- Temperatura corporal elevada

Si tienes estos síntomas, descansa, vete a la sombra, bebe mucha agua y refréscate.

Si no se tratan estos síntomas inmediatamente, puede producirse un golpe de calor, que es mucho más grave. Los síntomas de un golpe de calor incluyen:

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

En caso de un golpe de calor, alguien debe llamar al 911 para pedir una ambulancia. **Se trata de una emergencia médica.** Lleva a la víctima a una zona de sombra e intenta enfriar su cuerpo: aflójale y quítale la ropa pesada. Si está consciente y puede beber, asegúrate de que la persona beba líquidos fríos. Nunca des nada de beber a una persona inconsciente. Pon toallas frías y húmedas o bolsas de hielo sobre su cuerpo, especialmente en la cabeza, el cuello, el tronco, las axilas y la ingle.

Si no estás seguro de que la persona tenga un golpe de calor, llama a una ambulancia y trátala como si estuviera sufriendo un golpe de calor, siguiendo las instrucciones anteriores. Esto podría salvarle la vida.



Este material ha sido producido con 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.



SEGURIDAD EN EL CAMPO AGRÍCOLA: CÓMO PROTEGER A SUS EMPLEADOS DE LAS ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR

La *Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo* (OSH, por sus siglas en inglés) exige a los empleadores que proporcionen a sus empleados **"un empleo y un lugar de trabajo libres de riesgos reconocidos que causen o puedan causar la muerte o daños físicos graves"**. Esto se denomina *Cláusula de Deberes Generales*. La exposición excesiva al calor es uno de estos peligros reconocidos. La exposición a altas temperaturas en el trabajo puede provocar enfermedades relacionadas con el calor y golpes de calor, que pueden convertirse rápidamente en mortales. El estrés por calor causado por la exposición a altas temperaturas también aumenta el riesgo de accidentes laborales.

Esta hoja informativa explica las medidas que puede tomar para proteger a sus empleados de los riesgos del calor, y resume los requisitos federales de seguridad en el lugar de trabajo pertinentes, cuando corresponda. **Su estado puede tener normas**

adicionales más estrictas. Para conocer los requisitos más actualizados, póngase en contacto con la agencia de seguridad laboral de su estado o con la oficina local de la OSHA. Para conocer su oficina local de la OSHA, consulte: <https://www.osha.gov/contactus/bystate>

Tenga en cuenta: La temperatura no es el único factor que pone a las personas en riesgo de sufrir enfermedades causadas por el calor. La alta humedad, la exposición directa al sol, la falta de viento y la intensidad de la carga de trabajo de una persona afectan el riesgo. Además, las personas pueden tener factores de riesgo personales. Una persona que realiza un trabajo intenso puede sufrir una enfermedad por calor a temperaturas que pueden parecer cómodas para una persona en reposo. En las páginas 63-64 encontrará un **programa de trabajo/descanso recomendado.**

Responsabilidades del empleador

Hay una serie de cosas importantes que puede hacer como empleador para proteger a sus empleados de las enfermedades causadas por el calor. Algunas de ellas son exigidas por la normativa federal. Como se mencionó anteriormente, los estados pueden tener reglas adicionales que usted debe seguir. Independientemente de si alguna de las siguientes protecciones es obligatoria o no, proporcionarlas le ayudará a mantener un lugar de trabajo seguro, tal y como exige la *Cláusula de Deberes Generales*.



Este material ha sido producido con 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.



❖ Agua	❖ Aclimatación	❖ Supervisión y comunicación
❖ Sombra	❖ Instalaciones para ir al baño y para lavarse las manos	❖ Plan de prevención de enfermedades causadas por el calor
❖ Descanso	❖ Capacitación en prevención y respuesta	❖ Plan de respuesta a emergencias

Definiciones

- ❖ **Aclimatación:** El proceso por el cual el cuerpo de una persona se adapta a trabajar en el calor, reduciendo (pero no eliminando) su riesgo de enfermedad por calor.
- ❖ **Estrés por calor:** Condición en la que el cuerpo no puede deshacerse del exceso de calor y la temperatura corporal aumenta.
- ❖ **Enfermedad por calor:** Incluye afecciones como los calambres por calor, las erupciones por calor, el agotamiento por calor, el síncope por calor y el golpe de calor, que son causados por el estrés por calor.
- ❖ **Golpe de calor.** Es una emergencia médica en la que la temperatura corporal se eleva y el cuerpo pierde la capacidad de regular su temperatura. Una persona que está desarrollando o ha desarrollado un golpe de calor puede tener mareos, náuseas, dolor de cabeza, confusión o comportamiento extraño, temperatura corporal muy alta y pérdida de conocimiento. Si no se trata, el golpe de calor es mortal.

Protección en el lugar de trabajo

Las siguientes prácticas están destinadas a proteger a los trabajadores agrícolas del estrés por calor. Algunos estados pueden tener requisitos más estrictos que los empleadores deben seguir. Para más información, consulte las *normas estatales* en las páginas 59-60.

-Agua. La Norma de saneamiento en los campos de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA) **requiere** que los empleadores proporcionen a los empleados agua que sea:

- ❖ Potable
- ❖ Suficientemente fresca
- ❖ Colocada en lugares de fácil acceso para todos los empleados
- ❖ Dispensada en vasos de un solo uso o a través de fuentes. Están prohibidos los vasos y bebederos comunes.

Para ver la lista completa de requisitos, consulte la *Norma de Saneamiento en los Campos* de la OSHA ([CFR 1928.110](#)). Además, el Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH) recomienda que los empleadores proporcionen suficiente agua fría para que cada empleado pueda beber al menos **4 tazas (32 onzas) por hora**. La temperatura recomendada para el agua potable es **inferior a 59 °F**. También se recomiendan las bebidas deportivas con electrolitos equilibrados para las personas que sudan durante varias horas, pero debe haber suficiente agua potable disponible.

-Sombra. Establezca una o varias zonas de sombra lo más cerca posible de las áreas donde trabajan los empleados. Una zona de sombra es adecuada si está abierta al aire exterior y bloquea la luz del sol de modo que los objetos no proyectan una sombra. Asegúrese de que no haya obstáculos o molestias que puedan disuadir a los empleados de descansar a la sombra (por ejemplo, si la sombra estuviera situada justo al lado de los baños, al otro lado de una carretera muy transitada o junto a una fuente de calor). Asegúrese de que haya suficiente sombra para que todos los empleados que estén descansando o haciendo pausas en un momento dado puedan descansar sentados completamente a la sombra, en una posición normal de asiento.

-Descanso. El descanso es importante para permitir que el cuerpo se enfríe. Para que los descansos sean eficaces, los trabajadores deben descansar a la sombra. Cualquier persona que sienta que necesita un descanso para refrescarse o que muestre signos de estrés por calor o de enfermedad por calor debe poder tomar un descanso a la sombra; preferiblemente durante al menos 10 minutos. No se debe obligar a ningún empleado a volver al trabajo hasta que los síntomas se hayan resuelto. Si una persona muestra síntomas más graves (náuseas, vómitos, mareos, confusión, desmayos) no debe volver a trabajar ese día. Los trabajadores que llevan ropa de doble capa, pesada, impermeable o no transpirable, o equipos de protección personal (PPE, por sus siglas en inglés) corren un mayor riesgo de sufrir enfermedades por calor y necesitan descansos más frecuentes. El PPE debe quitarse durante las pausas de descanso.

¿Quiénes corren mayor riesgo de sufrir una enfermedad por calor?

Los trabajadores de más edad, con sobrepeso u obesidad, no aclimatados, en estado de embarazo, con problemas de salud como la diabetes o las enfermedades cardiovasculares, que consumen drogas ilícitas o alcohol, que toman determinados medicamentos, que han sufrido enfermedades por calor anteriormente o que llevan tipos de ropa o equipo de protección personal que atrapan el calor.

El NIOSH ha desarrollado un **itinerario de trabajo/descanso** recomendado (ver páginas 63-64).

-Aclimatación. Desarrolle un plan de aclimatación por escrito. Se debe dar tiempo a los nuevos trabajadores y a los que no hayan trabajado en el calor durante una semana o más para que se acostumbren gradualmente a trabajar a temperaturas más altas. El período de aclimatación debe durar entre 7 y 14 días. El NIOSH recomienda los siguientes planes de aclimatación para los trabajadores físicamente aptos:

- ❖ Trabajadores con experiencia previa en el trabajo: **no más del 50%** de la duración habitual del trabajo en el calor el día 1, el 60% el día 2, el 80% el día 3 y el 100% el día 4.
- ❖ Trabajadores nuevos: **no más del 20%** de la duración habitual del trabajo en el calor el primer día, aumentando como máximo un 20% cada día.

Las personas que no están en forma pueden necesitar un **50% más de tiempo** para aclimatarse. A la hora de aclimatar a los trabajadores, también hay que tener en cuenta los factores de riesgo personales de cada persona (véase *Quiénes corren mayor riesgo de sufrir una enfermedad por calor* en la página 56), el tipo de ropa que lleva y los cambios de tiempo.

-Instalaciones para ir al baño y lavarse las manos. La *Norma de Saneamiento en los Campos* también **requiere**:

- ❖ Un baño y un lavamanos **por cada veinte (20)** empleados o fracción.
- ❖ Deben estar ubicados de forma accesible; los baños y las instalaciones para lavarse las manos también deben estar cerca unos de otros.
- ❖ Deben estar situadas a menos de un cuarto de milla a pie del lugar de trabajo de cada empleado en el campo.

Además de proteger de la propagación de enfermedades, disponer de instalaciones sanitarias adecuadas garantiza que los empleados puedan beber agua e hidratarse cuando lo necesiten a lo largo del día. Para más detalles, consulte la Norma de Saneamiento en los campos de la OSHA ([CFR 1928.110](#)).

-Capacitación en prevención y respuesta. Es importante capacitar a sus empleados, **incluidos los supervisores**, sobre cómo prevenir y responder a las enfermedades causadas por el calor. La capacitación debe impartirse antes de que las temperaturas alcancen niveles elevados y debe revisarse en los días de calor. La capacitación debe incluir una discusión sobre las causas de las enfermedades por calor; la importancia de beber agua, la sombra, el descanso y la aclimatación; el riesgo añadido que suponen determinados tipos de ropa y equipo de protección personal; cómo reconocer los primeros síntomas de las enfermedades por calor y cómo vigilar a los demás para detectar los síntomas; la importancia de informar a un supervisor de los síntomas de las enfermedades por calor; cómo responder cuando ellos o un compañero de trabajo muestran síntomas; cómo prestar primeros auxilios; cuándo y cómo llamar a una ambulancia; el plan de respuesta a emergencias por calor del empleador; cómo llamar la atención del empleador sobre las condiciones inseguras; las protecciones a las que tienen derecho los trabajadores en el lugar de trabajo; y cómo presentar una queja de seguridad a la OSHA. La capacitación debe impartirse en un idioma que los empleados entiendan.

Capacite a los supervisores sobre cómo aclimatar a los trabajadores, cómo asegurarse de que reciben suficiente agua y descansos, qué hacer cuando alguien muestra síntomas de enfermedad por calor; cómo responder a una emergencia, y cómo monitorear y responder adecuadamente a los informes meteorológicos y a los avisos de calor. Mantenga un registro de la capacitación de los empleados y de los supervisores.

-Supervisión y comunicación. Desarrolle un plan escrito para supervisar a los empleados en busca de síntomas de enfermedad por calor. Esto debe incluir tanto la vigilancia por parte del supervisor como un "sistema de compañeros" mediante el cual se asigna a los empleados la tarea de vigilar a uno o más compañeros para detectar los primeros síntomas de la enfermedad por calor, y garantizar que dichos empleados sean evaluados y, si es necesario, se les proporcione rápidamente primeros auxilios y atención médica. Asegúrese de que alguien en cada área de trabajo tenga un medio para pedir ayuda si un empleado se pone enfermo (teléfono móvil, radio, etc.). Capacitar a todos los supervisores y empleados en materia de vigilancia y comunicación.

-Plan de prevención de las enfermedades causadas por el calor. Elabore un plan por escrito para la prevención de las enfermedades causadas por el calor y designe a un supervisor en el lugar de trabajo debidamente capacitado o a otra persona con autoridad para garantizar su aplicación. Debe ser un plan para proporcionar al menos las protecciones mencionadas anteriormente (agua, sombra, descanso, aclimatación, provisión de baños y lavabos para las manos, capacitación, supervisión y comunicación). Como se ha dicho anteriormente, capacite a todos los empleados y supervisores sobre los elementos del plan.

-Plan de respuesta a emergencias. Elabore un plan por escrito sobre cómo responder a una emergencia debida a una enfermedad por calor. Capacite a todos los empleados (incluidos los supervisores) sobre cómo ejecutar el plan de respuesta a emergencias. El plan debe incluir procedimientos para:

- ❖ Primeros auxilios para los diferentes tipos de enfermedades por calor
- ❖ Comunicaciones en caso de emergencia por calor
- ❖ Garantizar que se llamará a los servicios médicos de emergencia cuando sea necesario
- ❖ Garantizar que los servicios de emergencia reciban las indicaciones adecuadas para localizar el lugar de la emergencia
- ❖ Transportar a los empleados a un área donde puedan ser alcanzados por los servicios de emergencia si es necesario
- ❖ Mantener todos los suministros de primeros auxilios y equipos de comunicación necesarios a disposición de los empleados para garantizar una respuesta oportuna

Normas estatales

A continuación se presenta un resumen de las normas estatales en materia de calor vigentes en diciembre de 2022. Para obtener todos los detalles y los últimos requisitos, consulte con la agencia de seguridad y salud laboral de su estado o con [la oficina local de la OSHA federal](#).

Nota: Los estados también pueden tener requisitos sobre **si las pausas de descanso deben ser pagadas**. Consulte con el departamento de trabajo de su estado las normas vigentes en él.

-California. La norma de calor de California ([T8 CCR 3395](#)) requiere que los empleadores proporcionen sombra en todo momento cuando la temperatura es **superior a 80°F**. A temperaturas inferiores a 80 °F, los empleadores deben proporcionar oportunamente la sombra a petición de un empleado si no está ya disponible. La norma también incluye procedimientos para las pausas para refrescarse, la supervisión de los empleados con síntomas de enfermedad por calor, la aclimatación, la capacitación de los trabajadores y los supervisores, y un plan de respuesta a las enfermedades por calor. Los empleadores deben aplicar procedimientos para casos de calor intenso cuando la temperatura **supere los 95°F**, lo que da lugar a requisitos adicionales en cuanto a los horarios de las pausas de descanso, las comunicaciones, la supervisión y la revisión de los procedimientos para casos de calor intenso durante las reuniones previas a los turnos, entre otras disposiciones. California también tiene su propia [Norma de Saneamiento en los Campos](#) (T8 CCR 3457).

-Colorado. La norma sobre el calor de Colorado forma parte de las normas estatales sobre las condiciones de trabajo en la agricultura ([7 CCR 1103-15](#)) y entra en vigor en los días en que la temperatura es o se prevé que sea **de 80°F o superior**. Tiene disposiciones relativas al agua potable, la sombra y los descansos para beber y usar el baño. Cuando la temperatura máxima o medida diaria es de **al menos 95 °F**, entran en vigor los procedimientos para situaciones de mayor riesgo, y los empleadores deben dar a los empleados un descanso de al menos 10 minutos cada dos horas e informarles de sus derechos en virtud de la norma. La norma también contiene disposiciones relativas a los empleados no aclimatados, a los empleados que llevan equipo de protección personal, a las comunicaciones, a la vigilancia, a la respuesta a las emergencias, a las medidas preventivas y a la capacitación.

-Oregón. Las disposiciones de la norma de calor de Oregón ([OAR 437-002-0156](#)) entran en vigor cuando el **índice de calor es de 80°F o superior**. Tiene requisitos relativos al agua potable y otras bebidas, la sombra, los planes para emergencias médicas, los planes de aclimatación, los planes de prevención de las enfermedades causadas por el calor y la capacitación de los supervisores y empleados. Un **índice de calor de 90°F o más** desencadena un requisito para las prácticas de alto calor en relación con los horarios de descanso, las comunicaciones, la supervisión y la respuesta a emergencias. La norma de Oregón sobre viviendas para trabajadores agrícolas e instalaciones relacionadas ([OAR 437-004-1120](#)) también contiene requisitos relativos a la prevención y respuesta a las enfermedades causadas por el calor.

-Washington. Los niveles de acción de temperatura en la norma de calor de Washington se basan en el tipo de ropa que llevan los empleados (no transpirable: **52°F**; ropa tejida de doble capa: **77°F**; el resto de la ropa: **89°F**). Incluye requisitos relativos al agua potable, la sombra, los periodos de descanso pagados para refrescarse, la aclimatación, la respuesta a las enfermedades causadas por el calor, los programas de seguridad contra la exposición al calor y la capacitación de supervisores y empleados. Los requisitos adicionales relativos a las pausas de descanso, las comunicaciones y la supervisión de los empleados entran en vigor cuando la temperatura es de **89°F** o superior.

Recursos informativos

Para los empleados:

- ❖ **Farmworker Justice. ¿Cómo podemos protegernos del estrés por calor en el trabajo? Manual del estudiante.** <https://www.farmworkerjustice.org/resource/heat-safety-training-toolkit/>
- ❖ **OSHA. Prevención de las enfermedades causadas por el calor.** <https://www.osha.gov/heat/worker-information>

Para los empleadores:

- ❖ **NIOSH. Estrés por calor: Itinerarios de trabajo/descanso.** <https://www.cdc.gov/niosh/mining/UserFiles/works/pdfs/2017-127.pdf>
- ❖ **NIOSH. Criterios recomendados para una norma: Exposición laboral al calor y a los ambientes calurosos.** <https://www.cdc.gov/niosh/docs/2016-106/pdfs/2016-106.pdf?id=10.26616/NIOSH PUB2016106>
- ❖ **OSHA. Cláusula de Deberes Generales.** <https://www.osha.gov/laws-regs/oshact/section5-duties>
- ❖ **OSHA. Norma de Saneamiento en los Campos** (29 CFR 1928.110). <https://www.osha.gov/laws-regs/regulations/standardnumber/1928/1928.110>
- ❖ **OSHA. Calor.** <https://www.osha.gov/heat-exposure>
- ❖ **California**
 - **Norma de calor** (T8 CCR 3395). <https://www.dir.ca.gov/title8/3395.html>
 - **Cal/OSHA. Prevención de las enfermedades causadas por el calor** (recursos). <https://www.dir.ca.gov/dosh/heatillnessinfo.html>
- ❖ **Colorado**
 - **Norma sobre el calor** (parte de las normas sobre las condiciones de trabajo agrícola; 7 CCR 1103-15). <https://cdle.colorado.gov/sites/cdle/files/7%20CCR%201103-15%20Agricultural%20Labor%20Conditions%20Rules.pdf>
- ❖ **Oregón**
 - **Norma de calor** (OAR 437-002-1131). <https://secure.sos.state.or.us/oard/view.action?ruleNumber=437-004-1131>
 - **Norma sobre viviendas para trabajadores agrícolas e instalaciones relacionadas** (OAR 437-004-1120). <https://secure.sos.state.or.us/oard/view.action?ruleNumber=437-004-1120>
 - **Estrés por calor.** (Recursos). <https://osha.oregon.gov/pages/topics/heat-stress.aspx>

❖ **Washington**

- **Norma de calor** (WAC 296-307-097). https://lni.wa.gov/safety-health/safety-rules/chapter-pdfs/WAC296-307.pdf#WAC_296_307_097
- **¡Sea inteligente con el calor! Su programa de seguridad frente al calor en exteriores** (recursos). <https://lni.wa.gov/safety-health/safety-training-materials/workshops-events/beheatsmart>

Fuente: NIOSH. <https://www.cdc.gov/niosh/mining/UserFiles/works/pdfs/2017-127.pdf>



Sample Work/Rest Schedule for Workers Wearing Normal Clothing*

The NIOSH work/rest schedule is based on air temperature, with adjustments for direct sunlight and humidity. It may not be applicable to all worksites. Other work/rest schedules are available, some of which are based on Wet Bulb Globe Temperature.

See reverse for temperature adjustments for the NIOSH work/rest schedule and examples of light, moderate, and heavy work.

Temperature (°F)	Light Work Minutes Work/Rest	Moderate Work Minutes Work/Rest	Heavy Work Minutes Work/Rest
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	Caution
107	40/20	15/45	Caution
108	35/25	Caution	Caution
109	30/30	Caution	Caution
110	15/45	Caution	Caution
111	Caution	Caution	Caution
112	Caution	Caution	Caution

Things you need to know:

- Continuous work in the heat is not advisable—you must take rest breaks periodically to allow your body to cool down.
- A variety of work/rest schedules are available that can be adapted to your worksite. Relying on self-pacing alone may not be sufficient.

Example

A worker performing heavy work in 104 °F temperatures should work for 20 minutes and rest for 40 minutes.

Example

A worker performing moderate work at 108 °F should use extreme caution! The risk for heat injury is high in this situation.

* From NIOSH Criteria for a Recommended Standard, Occupational Exposure to Heat and Hot Environments, <https://www.cdc.gov/niosh/docs/2016-106/pdfs/2016-106.pdf>. Assumptions: workers are physically fit, well-rested, fully hydrated, under age 40, and environment has 30% humidity and perceptible air movement.

HEAT STRESS Work/Rest Schedules

Temperature Adjustments for this Work/Rest Schedule

Adjust the temperature in the table based on:

Environmental conditions	AND	Humidity
<ul style="list-style-type: none"> • Full sun (no clouds): Add 13 °F • Partly cloudy/overcast: Add 7 °F • No shadows visible, in the shade, or at night: No adjustment 		<ul style="list-style-type: none"> • 40% humidity: Add 3 °F • 50% humidity: Add 6 °F • 60% humidity or more: Add 9 °F
<p>Example Adjustment Conditions at a mine are 90 °F, with partly cloudy skies and 50% humidity. Adjust the table as follows: Add 7 °F for partly cloudy skies and 6 °F for 50% humidity, to arrive at 103 °F.</p>		



Photo by ©Thinkstock

Examples of Work at Different Intensity Levels

Light work

- Operating equipment
- Inspection work
- Walking on flat, level ground
- Using light hand tools (wrench, pliers, etc.). However, this may be moderate work depending on the task
- Travel by conveyance

Moderate work

- Jack-leg drilling
- Installing ground support
- Loading explosives
- Carrying equipment/supplies weighing 20–40 pounds
- Using hand tools (shovel, fin-hoe, scaling bar) for short periods

Heavy work

- Climbing
- Carrying equipment/supplies weighing 40 pounds or more
- Installing utilities
- Using hand tools (shovel, fin-hoe, scaling bar) for extended periods

Case Study: Use of Work/Rest Schedule

A crew was shoveling ore out from under the primary conveyor at a surface mine in Arizona in August. The high temperature that day was 113 °F. The crew was rotating in 10-minute shifts and hydrating between shifts. Coworkers noticed signs of heat illness in two employees, and they were transferred to the medical station for evaluation. From there they were sent to the hospital, where they were given IV saline and released home. Both employees recovered after rehydration at the hospital.

Lessons Learned

In extreme heat, even a work/rest schedule may not eliminate the risk of heat illness. In this case, use of work/rest schedules, frequent hydration, and team monitoring helped keep this situation from becoming even more serious. Without those safety precautions the workers could have potentially suffered more severe heat illness, possibly including heat stroke, which is life threatening.

NORMA DE SANEAMIENTO EN LOS CAMPOS

Requisitos de la norma federal

Los empleadores con 11 o más empleados en el campo están obligados por [esta norma](#) a proporcionar:

Agua para beber

- Debe ser accesible para los trabajadores y estar a menos de ¼ de milla de su lugar de trabajo.
- Debe estar fría y en cantidades suficientes.
- Debe haber vasos de agua desechables.
- Los contenedores deben estar bien cubiertos, limpios y rellenados siempre que sea necesario.

Baños

- Accesibles para los trabajadores y a menos de ¼ de milla de su lugar de trabajo.
- Un baño por cada 20 empleados.
- Limpios y en buen estado.
- Las aguas residuales deben eliminarse de forma segura y saludable.
- Deben estar ventilados y ser privados.
- Las puertas deben poder cerrarse desde dentro.

Instalaciones para lavarse las manos

- Accesibles y cerca de los baños.
- Deben tener suficiente agua potable.
- Jabón y toallas desechables.

Algunos estados tienen normas con más protecciones.



Este material ha sido producido con 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.



Diciembre de 2022

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/osha7/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 su oficina local de OSHA.
5. **En persona**: Visita tu oficina local de la OSHA.

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



Este material ha sido producido con 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.



Diciembre de 2022

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, ellos **no pueden:**

- 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 la 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.



Este material ha sido producido con 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.



Diciembre de 2022

Seguridad y salud en el trabajo para los trabajadores agrícolas

Enfermedad por calor: Programa de capacitación para educadores de salud comunitarios

© 2022 Farmworker Justice

