

## Horarios de trabajo/descanso

El uso de horarios de trabajo y descanso puede disminuir el riesgo de enfermedades por calor

### Ejemplo de horario de trabajo/descanso para Trabajadores con ropa normal\*

El programa de trabajo/descanso de NIOSH se basa en la temperatura del aire, con ajustes para la luz solar directa y la humedad. Puede no ser aplicable a todos los lugares de trabajo. Existen otros calendarios de trabajo/descanso, algunos de los cuales se basan en la temperatura global del bulbo húmedo.

Consulte el reverso para ver los ajustes de temperatura para el programa de trabajo/descanso de NIOSH y ejemplos de trabajo ligero, moderado y pesado.

Temperatura (°F)	Ligero Trabajo Minutos trabajo/descanso	Moderado Trabajo Minutos trabajo/descanso	Pesado Trabajo Minutos trabajo/descanso
90	Normal	Normal	Normal
91	Normal	Normal	Normal
92	Normal	Normal	Normal
93	Normal	Normal	Normal
94	Normal	Normal	Normal
95	Normal	Normal	45/15
96	Normal	Normal	45/15
97	Normal	Normal	40/20
98	Normal	Normal	35/25
99	Normal	Normal	35/25
100	Normal	45/15	30/30
101	Normal	40/20	30/30
102	Normal	35/25	25/35
103	Normal	30/30	20/40
<b>104</b>	<b>Normal</b>	<b>30/30</b>	<b>20/40</b>
105	Normal	25/35	15/45
106	45/15	20/40	Atención
107	40/20	15/45	Atención
<b>108</b>	<b>35/25</b>	<b>Atención</b>	<b>Atención</b>
109	30/30	Atención	Atención
110	15/45	Atención	Atención
111	Atención	Atención	Atención
112	Atención	Atención	Atención

### Lo que hay que saber:

No es aconsejable trabajar de forma continuada con el calor: hay que hacer pausas de descanso periódicamente para que el cuerpo se enfríe.

Existe una variedad de horarios de trabajo/descanso que pueden adaptarse a su lugar de trabajo. Confiar en el autocontrol a lo largo del tiempo puede no ser suficiente.

### Ejemplo

Un trabajador que realiza un trabajo pesado con temperaturas de 104 °F debe trabajar durante 20 minutos y descansar durante 40 minutos.

### Ejemplo

Un trabajador que realiza un trabajo moderado a 108 °F debe tener mucha precaución. El riesgo de lesiones por calor es alto en esta situación.

\* 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>. **Supuestos:** los trabajadores están en buena forma física, bien descansados, totalmente hidratados, tienen menos de 40 años y el entorno tiene un 30% de humedad y un movimiento de aire perceptible.

# ESTRÉS POR CALOR Horarios de trabajo/descanso

## Ajustes de temperatura para este programa de trabajo/descanso

Ajuste la temperatura en la tabla en función de:

Condiciones ambientales	Y	Humedad
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pleno sol (sin nubes): Añadir 13 °F</li><li>• Parcialmente nublado/cubierto: Añade 7 °F</li><li>• No hay sombras visibles, a la sombra o de noche: No hay ajuste</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• 40% de humedad: Añadir 3 °F</li><li>• 50% de humedad: Añadir 6 °F</li><li>• 60% de humedad o más: Añadir 9 °F</li></ul>

**Ejemplo de ajuste**  
Las condiciones en una mina son 90 °F, con cielo parcialmente nublado y 50% de humedad. Ajusta la tabla de la siguiente manera:  
Añada 7 °F para cielos parcialmente nublados y 6 °F para 50% de humedad, para llegar a 103 °F.




Photo by ©Thinkstock

## Ejemplos de trabajo a diferentes niveles de intensidad

### Trabajo ligero

- Equipo operativo
- Trabajos de inspección
- Caminar sobre un terreno plano y llano
- Utilización de herramientas manuales ligeras (llave inglesa, alicates, etc.). Sin embargo, puede tratarse de un trabajo moderado en función de la tarea
- Viaje en transporte

### Moderate work

- Perforación de la pata de cabra
- Instalación del soporte en tierra
- Carga de explosivos
- Transportar equipos/suministros con un peso de 20-40 libras
- Utilización de herramientas de mano (pala, pala de aletas, barra de escalada) durante periodos cortos

### Trabajo pesado

- Escalada
- Transportar equipos/suministros que pesen 40 libras o más
- Instalación de utilidades
- Utilización de herramientas de mano (pala, pala de aletas, barra de escalada) durante periodos prolongados

## Estudio de caso: Uso del horario de trabajo/descanso

Una cuadrilla estaba sacando el mineral de debajo del transportador primario en una mina de superficie en Arizona en agosto. La temperatura máxima de ese día era de 113 °F. La cuadrilla rotaba en turnos de 10 minutos y se hidrataba entre turnos. Los compañeros de trabajo notaron signos de enfermedad por calor en dos empleados, y los trasladaron a la estación médica para su evaluación. Desde allí se les envió al hospital, donde se les administró suero intravenoso y se les dio el alta. Ambos empleados se recuperaron tras la rehidratación en el hospital.

### Lecciones aprendidas

En caso de calor extremo, ni siquiera un programa de trabajo/descanso puede eliminar el riesgo de enfermedad por calor. En este caso, el uso de programas de trabajo/descanso, la hidratación frecuente y la supervisión del equipo ayudaron a evitar que esta situación se agravara. Sin estas precauciones de seguridad, los trabajadores podrían haber sufrido una enfermedad por calor más grave, que podría incluir un golpe de calor, que puede ser mortal.