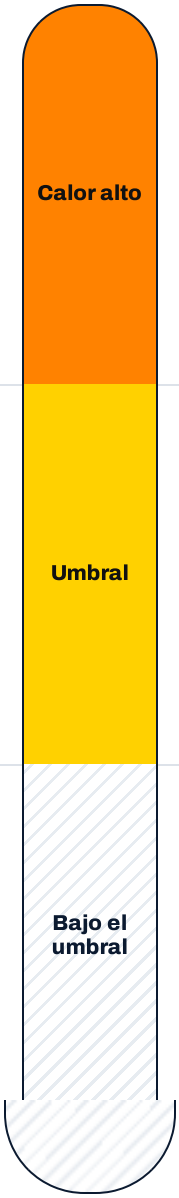
Nuestros umbrales de calor

Qué cambia en la obra en cada número. Cada mañana el capataz revisa el índice de calor del pronóstico y anota el número del día aquí y en el plan previo a la tarea.

Número de hoy

_____ **°F de índice de calor**

Revisado a las _____ por _____



90°F
de índice de calor

Pasos de calor alto

- **Descanso** de al menos 15 minutos cada 2 horas, a la sombra, pagado como tiempo trabajado.
- **Compañeros que se revisan.** Quien trabaje solo se reporta cada 15 minutos por radio o teléfono.
- **Trabajo pesado** temprano o tarde, rotaciones más cortas, máquinas en vez de cargar a mano.
- **Junta de calor antes del turno:** las señales, los compañeros, el agua, la sombra y cómo pedir ayuda.

80°F
de índice de calor

Nuestro umbral

- **Agua:** al menos 1 cuarto de galón por persona por hora, más o menos un vaso cada 15 a 20 minutos.
- **Sombra** lista antes de empezar, para todos en el descanso, cerca del trabajo.
- **Los nuevos y quienes regresan** siguen el plan de aclimatación (página 2), cada uno con un compañero.
- **El capataz** recuerda a la cuadrilla dónde están el agua y la sombra y cómo se ven las señales.

Menos de 80°F
de índice de calor

Todos los días de calor

- **Agua** fresca y gratis cerca del trabajo, todo el turno.
- **Descanso para enfriarse** a la sombra o con aire acondicionado cuando alguien lo necesite, al menos 5 minutos, sin castigo.
- Las enfermedades por calor pueden empezar bajo el umbral con trabajo pesado, sol o ropa gruesa. Vigile a los nuevos.

El índice de calor es qué tan caliente se siente: la temperatura del aire con la humedad.

El golpe de calor es una emergencia

Llame al 911

Confundido, con habla arrastrada, desmayado o con convulsiones: llame al 911 ya y enfríelo mientras espera. El agua fría o un baño de hielo enfrían más rápido. Quítele la ropa exterior gruesa, ponga hielo o toallas frías y mojadas en la cabeza, el cuello, el torso, las axilas y la ingle, y abaníquelo. Quédese con la persona hasta que llegue la ayuda.

Cualquier otra señal (cansancio, sed, mareo, náuseas, sudor abundante, calambres): deje de trabajar, vaya a la sombra o al aire acondicionado, tome agua y avise al capataz. Nunca deje sola a la persona: una enfermedad por calor puede empeorar rápido. Si tiene duda, enfríela y llame al 911.

No hay una norma federal de OSHA sobre el calor. OSHA hace cumplir los peligros del calor con la Cláusula de Deber General, Sección 5(a)(1) de la Ley OSH, y los inspecciona con su Programa Nacional de Énfasis sobre el calor (CPL 03-00-024, 10 de abril de 2026). Los números de esta tarjeta son de nuestra empresa. Coinciden con los niveles de la regla de calor que OSHA propuso en agosto de 2024, que no es definitiva.

Cómo lo hacemos

Los pasos que seguimos desde el primer día de calor del año. Las líneas en blanco son para los detalles de nuestras propias obras.

Revisar el calor

Cada mañana

Quién: El capataz.

El capataz revisa el índice de calor del pronóstico del día en el Servicio Meteorológico Nacional o en la app OSHA-NIOSH Heat Safety Tool, lo anota en la tarjeta de umbrales y en el plan previo a la tarea, y decide los pasos del día con ese número.

Agua

Todos los días de calor; más a 80°F de índice de calor

Quién: El capataz la pone antes de empezar y la mantiene llena.

Agua potable fresca y gratis cerca del trabajo: al menos 1 cuarto de galón por persona por hora durante todo el turno. Tome antes de tener sed, más o menos un vaso cada 15 a 20 minutos. Las bebidas energéticas y el alcohol no cuentan.

Cómo la damos: **Dos hieleras de 5 galones por cuadrilla, con hielo a las 6 AM y rellenadas a las 11:30; vasos en cada hielera; por lo menos 1 cuarto de galón por trabajador por hora**

Sombra y enfriamiento

Umbral A 80°F de índice de calor, y cuando alguien la pida

Quién: El capataz la pone antes de empezar.

Sombra para que todos quepan a la vez en el descanso, cerca del trabajo, al aire libre o con aire fresco. Un vehículo con aire acondicionado cuenta si el motor puede estar encendido. Cualquiera puede tomar un descanso para enfriarse de al menos 5 minutos cuando lo necesite, y nadie regresa al trabajo hasta que se le quiten los síntomas.

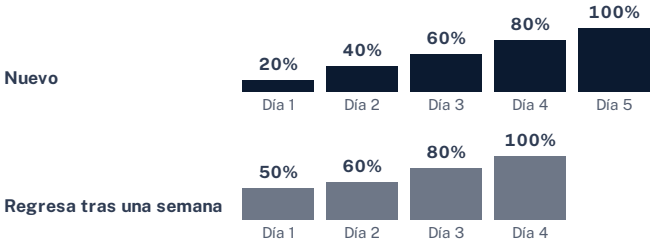
Dónde está nuestra sombra o área para enfriarse: **Dos carpas plegables de 10x10 por cuadrilla, montadas antes de las 9 AM y movidas con el trabajo; camionetas de la cuadrilla con el aire acondicionado en días de calor alto**

Acostumbrarse al calor

Las primeras 2 semanas, al regresar después de una semana o más, y en una ola de calor

Quién: El capataz pone a cada nuevo con un compañero, deja el trabajo pesado para las horas frescas y lo vigila de cerca 14 días.

Los trabajadores nuevos llegan a un día completo de exposición al calor en cinco días. Quienes regresan después de una semana o más lo recuperan en cuatro días. Una ola de calor también cuenta: un día con pronóstico de 80°F o más y al menos 10°F más caliente que el promedio de las máximas de los cinco días anteriores.



Calor alto

Calor alto A 90°F de índice de calor

Quién: El capataz dirige los pasos de calor alto.

- Un descanso de al menos 15 minutos cada 2 horas, a la sombra, contado como tiempo trabajado.
- Todos vigilados: compañeros, el capataz a la vista, o reportarse cada 15 minutos quien trabaje solo.
- Trabajo pesado temprano o tarde; rotaciones más cortas; máquinas en vez de cargar a mano; más agua y electrolitos.
- Una junta de calor antes del turno: las señales, los compañeros, dónde están el agua y la sombra, cómo pedir ayuda.
- Ropa ligera, holgada y de color claro donde el trabajo lo permita; chalecos o toallas para enfriarse bajo ropa FR u overoles.

Cuidarnos unos a otros

Todo el día, cada día de calor

Quién: Todos. El capataz pregunta a quien descansa cómo se siente.

Conozca las señales: cansancio, sed, mareo, náuseas, sudor abundante, calambres. Confusión, habla arrastrada o desmayo es golpe de calor: llame al 911. Avise al capataz temprano. Cualquiera puede parar a descansar sin castigo.

Capacitación

Antes del calor y al contratar

Quién: El administrador del plan: Rita Solano, Superintendente de Proyecto.

Todos aprenden los riesgos del calor, nuestros umbrales, las reglas de agua y sombra, cómo acostumbrarse al calor, las señales y los primeros auxilios, su derecho a descansar y cómo pedir ayuda. Los capataces también aprenden a revisar el calor y a dirigir los pasos de calor alto. Se enseña en un idioma que cada trabajador entienda y se anota en la página 4.

Registros y revisión

Todo el año

Quién: El administrador del plan: Rita Solano, Superintendente de Proyecto.

El número de calor del día, el registro de capacitación y aclimatación, las revisiones de agua y sombra y cada enfermedad por calor se guardan en 29Safety. Revisamos este plan cada primavera y después de cualquier enfermedad por calor.

Si alguien se enferma por el calor

1
Llame al 911
Quien lo vea, llama. Dé la dirección del sitio y la entrada o portón anotados abajo.

2
Enfríelo ya
Empiece antes de que llegue la ambulancia: agua fría o hielo, sombra, un abanico. Quédese con la persona.

3
Reciba la ambulancia
Una persona espera en la entrada y lleva a los paramédicos con el paciente.

4
Avise a la oficina
Llame al capataz y a la oficina dentro de la primera hora. Repórtelo en 29Safety el mismo día.

El camino al hospital desde cada obra

Los paramédicos necesitan indicaciones claras y exactas para llegar al trabajo. Llene cualquier espacio en blanco antes de que empiece el calor.

Elm Street storm drain

unos 9 min

Obra
1400 Elm St, Round Rock, TX

Sala de emergencias
St. David's Round Rock Medical Center
2400 Round Rock Ave
Tel. (512) 555-0100

Escanee para la ruta paso a paso

Entrada o portón	**Portón de Oak St**	Calle transversal más cercana	**Oak St**
Recibe la ambulancia	**Rita Solano, (512) 555-0144**		
Indicaciones para los paramédicos	Código de entrada 2910 · el tráiler está a 200 pies adentro, a la derecha		

Repórtelo Una muerte por calor se reporta a OSHA dentro de 8 horas. Una enfermedad por calor que deja a un trabajador hospitalizado como paciente interno se reporta dentro de 24 horas. Llame al 1-800-321-6742 o repórtelo en osha.gov (29 CFR 1904.39).

Registro de capacitación y aclimatación

Capacitación sobre el calor

Cada sesión cubre estos temas. Cada persona firma en su propia línea.

- Factores de riesgo: trabajo pesado, sol, humedad, ropa gruesa, ser nuevo
- Acostumbrarse al calor
- Nuestros umbrales y qué cambia en cada uno
- Señales de enfermedad por calor y primeros auxilios
- Agua, sombra y el derecho a descansar
- Cómo pedir ayuda y dar indicaciones

Fecha	Nombre	Firma	Capacitó	Idioma

Trabajadores nuevos y que regresan

Marque cada día que el trabajador sigue el plan. Nuevo: 20, 40, 60, 80 y 100 por ciento de la exposición al calor de un día normal. Regresa después de una semana o más: 50, 60, 80 y 100 por ciento.

Nombre	Fecha de inicio o regreso	Nuevo / Regresa	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Compañero	Revisó
		N ☐ R ☐	☐	☐	☐	☐	☐		
		N ☐ R ☐	☐	☐	☐	☐	☐		
		N ☐ R ☐	☐	☐	☐	☐	☐		
		N ☐ R ☐	☐	☐	☐	☐	☐		
		N ☐ R ☐	☐	☐	☐	☐	☐		
		N ☐ R ☐	☐	☐	☐	☐	☐		
		N ☐ R ☐	☐	☐	☐	☐	☐		
		N ☐ R ☐	☐	☐	☐	☐	☐		
		N ☐ R ☐	☐	☐	☐	☐	☐		
		N ☐ R ☐	☐	☐	☐	☐	☐		

Escanee para abrir el plan en 29Safety (requiere iniciar sesión)

Sample Construction Co.

Plan de Prevención de Enfermedades por Calor

El plan escrito Revisión 1 vigente desde 20 abr 2026 construido con la plantilla de 29Safety y las respuestas de esta empresa HEAT-ILLNESS R1

Base

Ley OSH 5(a)(1) y el Programa Nacional de Énfasis sobre Calor de OSHA (CPL 03-00-024); la norma propuesta de OSHA de Prevención de Lesiones y Enfermedades por Calor (29 CFR 1910.148, propuesta en agosto de 2024); Criterios de NIOSH para una Norma Recomendada (2016); reglas estatales donde aplican: California 8 CCR 3395 (exteriores) y 3396 (interiores), Washington WAC 296-62-095, Oregón OAR 437-002-0156, Maryland COMAR 09.12.32, Nevada NAC 618, Minnesota Minn. R. 5205.0110 (interiores), Colorado 7 CCR 1103-15 (agricultura) · **Vigente desde:** October 10, 2026

1. Propósito y alcance

El calor mata a los trabajadores que son nuevos, que no están aclimatados, que trabajan duro bajo el sol o cerca de fuentes de calor, o que usan EPP pesado. La mayoría de las muertes ocurren en la primera semana en el puesto. Este plan aplica a todo trabajo en exteriores y a las áreas de trabajo interiores que alcanzan el umbral de interiores, incluidos camiones, remolques, áticos, cuartos de máquinas y talleres. Fija los umbrales, qué cambia cuando se alcanzan, cómo nos cuidamos entre todos y qué hacer cuando alguien se enferma.

2. Umbrales

Nuestro umbral: **80°F heat index (OSHA guidance)**. Puntos de referencia: la norma propuesta de OSHA usa un **umbral inicial de calor de 80°F de índice de calor** y un **umbral de calor alto de 90°F de índice de calor** (o el WBGT equivalente); California en exteriores exige sombra a 80°F y procedimientos de calor alto a 95°F; el umbral de Washington es 80°F (52°F con ropa no transpirable) con procedimientos de calor alto a 90°F; los de Oregón son 80°F y 90°F de índice de calor; los de Maryland son 80°F y 90°F de índice de calor; Nevada exige un análisis escrito de peligros del trabajo donde el calor es un peligro; California en interiores (3396) aplica a 82°F en interiores con requisitos adicionales a 87°F (82°F con ropa pesada o calor radiante alto). El capataz revisa el pronóstico del índice de calor cada mañana (NWS o la aplicación OSHA-NIOSH Heat Safety Tool) y anota el nivel del día en el plan previo a la tarea.

3. Responsabilidades

- **El administrador** mantiene este plan al día, ordena los suministros, capacita a los supervisores y revisa cada incidente por calor.
- **Los capataces** revisan el índice de calor, informan a la cuadrilla, proporcionan agua y sombra antes de que empiece el trabajo, aplican los procedimientos de calor alto, vigilan los síntomas y ajustan el programa.
- **Los trabajadores** beben antes de tener sed, toman los descansos, vigilan a su compañero, reportan los síntomas temprano, y pueden descansar cuando sientan que lo necesitan sin ninguna penalización.

4. Agua (siempre, y más al llegar al umbral)

Agua fresca, limpia y gratuita al alcance de cada cuadrilla: por lo menos **1 cuarto de galón por trabajador por hora** durante todo el turno (hieleras de 5 galones por cuadrilla, rellenadas dos veces al día, o botellas individuales con una fuente para rellenar). Cómo la proporcionamos: Dos hieleras de 5 galones por cuadrilla, con hielo a las 6 AM y rellenadas a las 11:30; vasos en cada hielera; por lo menos 1 cuarto de galón por trabajador por hora. Los capataces fomentan beber un vaso cada 15 a 20 minutos, y bebidas con electrolitos en los días largos y calurosos; las bebidas energéticas y el alcohol no cuentan.

5. Sombra y áreas de enfriamiento

Al llegar al umbral, sombra en la que quepa toda la cuadrilla a la vez en un descanso, cerca del trabajo (a un par de minutos caminando), ventilada o enfriada, y que no bloquee el tráfico ni el trabajo: Dos carpas plegables de 10x10 por cuadrilla, montadas antes de las 9 AM y movidas con el trabajo; camionetas de la cuadrilla con el aire acondicionado en días de calor alto. En interiores, un área de enfriamiento por debajo de 82°F o con ventiladores o aire acondicionado. Cualquiera puede tomar un **descanso preventivo de enfriamiento** cuando sienta la necesidad, de por lo menos 5 minutos, y se le vigila por síntomas; nadie regresa hasta que los síntomas desaparecen. Los vehículos con aire acondicionado cuentan si el motor puede estar encendido.

6. Aclimatación (las primeras dos semanas)

Los trabajadores nuevos y cualquiera que regrese después de una semana o más fuera, y todos durante una ola de calor (un día 10°F más caliente que el promedio reciente), siguen el programa de NIOSH: **20% de la exposición usual el día 1, agregando no más de 20% cada día** para los trabajadores nuevos; 50% el día 1, 60% el día 2, 80% el día 3, 100% el día 4 para los trabajadores con experiencia que regresan. Los capataces asignan un compañero a los trabajadores nuevos, programan el trabajo más pesado en las horas más frescas y los vigilan de cerca (CA 3395(g)) durante los primeros 14 días.

7. Horarios de trabajo y descanso y procedimientos de calor alto

Cuando se alcanza el umbral de calor alto (índice de calor de 90°F o más, o 95°F de temperatura ambiente en exteriores en California):

- Observación efectiva de cada trabajador: sistema de compañeros, línea de vista del supervisor, o contacto cada 15 minutos con los trabajadores solos (radio o teléfono).
- Un **descanso de por lo menos 15 minutos cada 2 horas** (norma propuesta de OSHA; California exige un descanso preventivo de 10 minutos cada 2 horas a 95°F en la agricultura y lo recomienda para todos), con los descansos contados como tiempo trabajado.
- El trabajo pesado se mueve a la mañana temprano o a la tarde; las rotaciones se acortan; se usan ayudas mecánicas en lugar de levantar a mano; agua y electrolitos adicionales.
- Plática de calor antes del turno: síntomas, el plan, quién es el compañero, dónde están la sombra y el agua, cómo pedir ayuda.
- EPP y ropa: ligera, holgada, de color claro y transpirable donde la tarea lo permita; chalecos o pañuelos de enfriamiento con ropa FR o Tyvek; los respiradores aumentan la carga de calor.
- En interiores: ventiladores, ventilación, aislar las fuentes de calor y los mismos descansos (CA 3396(e)).

8. Reconocer la enfermedad por calor

ENFERMEDAD	SEÑALES	QUÉ HACER
Sarpullido / calambres por calor	Granitos rojos; espasmos dolorosos en piernas, brazos, abdomen	Área fresca, agua con electrolitos, descanso; reportar
Agotamiento por calor	Sudor abundante, debilidad, mareo, dolor de cabeza, náusea, piel fría y húmeda, pulso rápido	Parar el trabajo, mover a la sombra, aflojar la ropa, enfriar con agua y ventiladores, beber agua a sorbos; si no mejora en 15 a 20 minutos, o vomita, llamar al 911
Golpe de calor (emergencia)	Confusión, habla arrastrada, convulsiones, pérdida del conocimiento, temperatura corporal muy alta, puede dejar de sudar	**Llamar al 911 de inmediato**; enfriar de forma agresiva mientras llega: compresas de hielo en cuello, axilas e ingle, mojar la ropa, abanicar, inmersión en agua con hielo si hay; nunca dejar sola a la persona; no dar líquidos si no está completamente alerta

A cualquiera con síntomas se le vigila; nadie con señales de enfermedad por calor se manda solo a su casa ni se deja en un vehículo.

9. Respuesta de emergencia

La dirección de la obra, la sala de urgencias más cercana y cómo llegan los paramédicos hasta la cuadrilla están publicados en el tablero de seguridad y en el plan previo a la tarea. Cada cuadrilla tiene una forma de llamar al 911 (teléfono con señal, relevo por radio, o mensajero satelital en obras remotas). Un equipo de enfriamiento (hielo, toallas, agua, una tina o lona para inmersión) está en la obra durante el calor alto. Una persona designada recibe a la ambulancia.

10. Capacitación (antes de la temporada y al contratar)

Trabajadores: factores de riesgo por calor, nuestros umbrales, las reglas de agua y sombra, aclimatación, síntomas y primeros auxilios, su derecho a descansar sin represalias, cómo reportar y pedir ayuda. Supervisores: lo mismo más cómo revisar el índice de calor, aplicar los procedimientos de calor alto, vigilar a los trabajadores, responder a emergencias, y el programa de aclimatación. Capacitación en un idioma que los trabajadores entiendan; registrada en 29Safety; repasada cada primavera y después de cualquier incidente por calor. Las charlas de seguridad sobre calor de 29Safety se usan cada semana durante los meses calurosos.

11. Registros y revisión

Notas diarias del índice de calor en los planes previos a la tarea, registros de capacitación, revisiones de agua y sombra (lista diaria de calor en 29Safety), e incidentes por calor (registrados como incidentes; los casos registrables por calor se anotan en el registro). Se revisa cada primavera y después de cualquier enfermedad por calor. Los empleadores de California mantienen el plan escrito en inglés y en el idioma que entiende la mayoría de los empleados, disponible en el lugar de trabajo (3395(i)).

Este programa debe ser revisado y firmado por una persona competente antes de usarse.

Rita Solano
Aprobado por, Superintendente de Proyecto, 20 abr 2026

Revisado por, fecha

Historial de revisiones

Rev 1	10 oct 2026	Creado con la plantilla