



# AGUA. SOMBRA. DESCANSO.

*Sin ellos no se puede trabajar.*



**UN DVD Y GUÍA DE DIÁLOGO SOBRE EL CALOR**

# INFORMACIÓN GENERAL PARA EL/ LA FACILITADOR/A

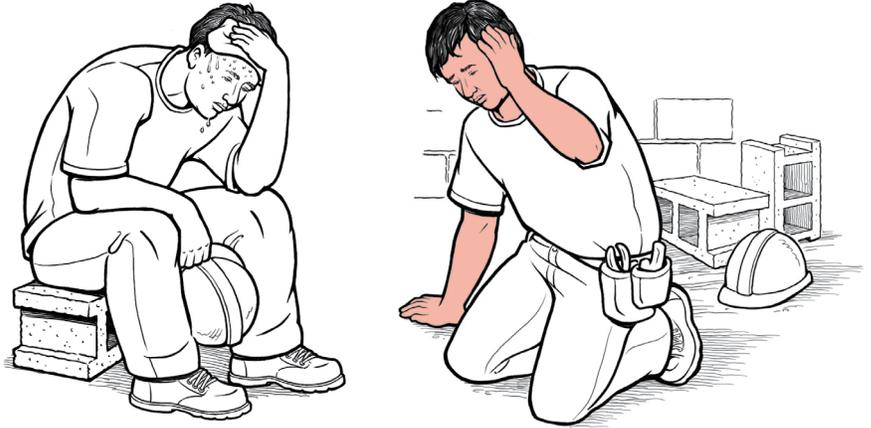
Este DVD—*Agua, sombra y descansos - Sin ellos no se puede trabajar*— puede ser útil para abordar un problema muy grave: las enfermedades laborales causadas por el calor. Les presenta información a los trabajadores sobre los peligros del trabajo en el calor, las maneras de prevenir las enfermedades causadas por el calor y las responsabilidades de los patrones. El DVD, que muestra a trabajadores de tres diferentes oficios (**agricultura, construcción y jardinería**), incluye a trabajadores que hablan español, mixteco, penjabi y hmong. (El DVD está disponible en esos cuatro idiomas, además de inglés.) Usted puede participar en la campaña estatal de California para prevenir muertes causadas por el calor, mostrándoles este video a los trabajadores de su comunidad.

Las organizaciones comunitarias pueden usar este DVD para ayudar a concientizar a trabajadores y otros miembros de la comunidad. Aunque el DVD, de 9 minutos de duración, presenta algunos de los temas más importantes sobre la prevención y respuesta adecuada a las enfermedades causadas por el calor, no tiene como objetivo cumplir con todos los requisitos de capacitación que les corresponden a los patrones según la norma de “Prevención de las enfermedades por calor” de California (GISO 3395). No obstante, se puede utilizar como parte de la capacitación que los patrones deben darles a los trabajadores.

Una vez que haya mostrado el DVD, dedique por lo menos 15 minutos para conversar sobre el tema. Esta guía de diálogo se creó para reforzar los conceptos principales que aparecen en el DVD, e incluye ejemplos de las preguntas que usted podría hacerles a los trabajadores. Después de cada pregunta aparecen posibles respuestas.

## GUÍA DE DIÁLOGO

### 1. ¿Alguna vez se ha enfermado uno de ustedes en el trabajo por el exceso de calor, o conocen a alguien que se haya enfermado así? ¿Qué sucedió?



### 2. ¿Cómo saben si tienen síntomas? ¿Cómo se siente una enfermedad causada por el calor?

Estos síntomas, entre otros, podrían indicar que tienen una enfermedad por calor: desmayarse; tener calambres musculares; sudar mucho (o poco o nada si tienen insolación); tener pulso rápido, cansancio, dolores de cabeza, náusea, vómitos o mareos.

¡Actúen rápido! ¡Las enfermedades por calor se pueden volver peligrosas muy pronto!



### 3. ¿A qué se deben las enfermedades causadas por el calor?

Las enfermedades por calor ocurren al hacer trabajo físico cuando el tiempo está húmedo y caliente. La temperatura del cuerpo sube y uno se puede calentar demasiado si no toma las medidas necesarias para refrescarse.





#### 4. ¿Qué pueden hacer los trabajadores para prevenir las enfermedades causadas por el calor?

- Tomar agua con frecuencia, aunque no tengan sed (4 tazas, o más o menos 8 conos de agua cada hora). En casa, seguir tomando agua, evitar la cafeína y las bebidas alcohólicas, y descansar bastante.
- Descansar en la sombra – por lo menos 5 minutos, cada vez que lo necesiten para refrescarse.
- Estar pendientes de los primeros síntomas en sí mismos y en sus compañeros.
- Es importante que estén listos en caso de que alguien sufra una enfermedad causada por el calor. Deben saber la ubicación del lugar de trabajo en caso de que tengan que pedir una ambulancia. Y deben saber a quién llamar para pedir ayuda.
- Hablar con su médico acerca de su trabajo en el calor. Algunas enfermedades, como por ejemplo, la diabetes o los problemas del corazón, pueden aumentar su riesgo en el calor.

#### 5. Según la ley, ¿qué obligaciones tienen los patrones?

##### Los patrones deben:

- Proporcionar suficiente agua fresca.
- Proporcionar un área de sombra para que los trabajadores se puedan refrescar.
- Darles un plazo de tiempo a los trabajadores para acostumbrarse al calor.
- Darles capacitación a los trabajadores sobre las enfermedades causadas por el calor y las maneras de prevenirlas.
- Preparar un plan de emergencia para el calor y enseñarles a los trabajadores las medidas que deben tomar si alguien se enferma.



#### 6. ¿Y qué tal si..... no tienen acceso al agua, sombra, descanso y capacitación obligatoria en el trabajo? ¿Qué pueden hacer?

- Hablen con sus compañeros y luego conversen todos con su patrón sobre sus inquietudes.
- Si su patrón no les da lo que se requiere para prevenir las enfermedades por calor, pueden llamar a la Línea de ayuda CALOR: 1-877-99-CALOR (1-877-992-2567).
- Cuando llamen, podrán comunicarse con alguien que habla español. Esa persona podrá ayudarles a decidir qué tipo de ayuda necesitan y explicarles cómo presentar una queja ante Cal/OSHA. Cal/OSHA es la agencia responsable de la salud y seguridad en el trabajo.
- Consulten la hoja informativa que explica cómo presentar una queja ante Cal/OSHA. Para obtener una copia, visiten [www.99calor.org](http://www.99calor.org).
- También pueden tratar de conseguir ayuda de otras organizaciones comunitarias (piensen en todos los grupos que ofrecen ayuda a los trabajadores).



#### 7. ¿Qué podemos hacer como comunidad para ayudar a prevenir las enfermedades causadas por el calor?

- ¡Pasar la voz! Dígales a sus parientes, amigos y vecinos lo que ha aprendido sobre la prevención de las enfermedades causadas por el calor. ¡Enséñeles este DVD a otras personas!
- Anime a los trabajadores que conoce a que no se queden callados y pidan agua, sombra, descanso y capacitación si no los están recibiendo.
- ¡Piense en maneras en que su comunidad pueda tomar acción para prevenir que mueran trabajadores a causa del calor!

# PREGUNTAS FRECUENTES:

## 1. ¿Cuándo tiene que proporcionar sombra mi patrón? ¿Sería sólo durante las olas de calor?

Una vez que la temperatura sobrepasa los 80 grados F (26 grados centígrados), los patrones deben tener listas las áreas de sombra. Para temperaturas más bajas, debe haber una estructura o manera de proporcionar sombra a la mano en caso de que un trabajador necesite descansar allí.

## 2. ¿Podemos tomar nuestros descansos debajo de las estructuras de sombra o es la sombra sólo para los trabajadores que están enfermos?

No necesitan estar enfermos para descansar en la sombra. Sin embargo, los patrones no tienen la obligación de proporcionar suficiente sombra para todos los trabajadores al mismo tiempo. Deben proporcionar suficiente sombra para que el 25% de los trabajadores de un turno se puedan sentar allí cómodamente sin tocarse.

## 3. ¿Cuánta agua debo tomar en un turno de 10 horas?

Se recomienda que los trabajadores tomen 4 tazas (8 conos) de agua cada hora. Lo mejor es tomar pequeñas cantidades de agua seguido, como por ejemplo, 2 conos cada 15 minutos.

## 4. Si traigo mi propio recipiente con agua, ¿eso significa que será mi responsabilidad traer mi propia agua todos los días?

Los patrones tienen la obligación de proporcionarles agua pura, fresca y potable a los trabajadores a lo largo de toda la jornada. Aunque usted traiga su propia agua, el patrón debe hacer planes para tener suficiente agua y poder proporcionar por lo menos cuatro tazas por hora a cada trabajador.

## 5. ¿Qué tan cerca debe estar el agua potable?

El agua siempre debe estar accesible y los trabajadores deben poder alcanzarla fácilmente mientras trabajan. La ubicación puede variar según las condiciones del trabajo y la manera en que esté organizado el lugar de trabajo. Cal/OSHA exige que el agua esté tan cerca del trabajador como sea práctico.

## 6. ¿Qué tipo de capacitación debo recibir en cuanto a la prevención de las enfermedades causadas por el calor?

Antes de trabajar al aire libre, todos los supervisores y empleados deben recibir capacitación sobre la prevención de las enfermedades por calor. Eso

incluye información sobre lo que deben hacer en una emergencia y a quién llamar para conseguir ayuda médica; los factores que aumentan el riesgo de sufrir una enfermedad causada por el calor; los procedimientos específicos de la compañía para las emergencias y la prevención de las enfermedades por el calor; las medidas principales de prevención; y los síntomas frecuentes de estas enfermedades.

## 7. ¿Quién debe pagarles a los trabajadores mientras reciben capacitación?

Los trabajadores deben recibir su sueldo de costumbre mientras reciben capacitación sobre salud y seguridad laboral.

## 8. ¿Tiene mi patrón la obligación de decirme dónde está el hospital más cercano? ¿Lo tengo que pagar?

Su patrón debe tener un plan que indique con quién comunicarse para conseguir ayuda médica en caso de que alguien tenga síntomas. También debe darle capacitación sobre lo que se debe hacer en una emergencia. Esto incluye con quién comunicarse para pedir ayuda médica y cómo dar instrucciones claras y precisas para llegar al lugar de trabajo, en caso de que sea necesario llamar al 911. Los trabajadores no tienen la responsabilidad de pagar los costos de los servicios médicos o de ambulancia relacionados con las lesiones o enfermedades laborales.

## 9. ¿A quién le puedo reportar las violaciones de la ley? ¿Cómo se presenta una queja? ¿Tengo que dar mi nombre?

Cal/OSHA es la agencia responsable de hacer que se cumplan las normas de salud y seguridad en el trabajo para todos los trabajadores, sin importar su estatus migratorio. Si su patrón no soluciona un peligro en el trabajo, usted puede presentar una queja ante Cal/OSHA. Usted no tiene que dar su nombre, pero si lo da, Cal/OSHA no lo revelará.

Llame a la Línea de Ayuda CALOR al 1-877-99CALOR para mayor información sobre la manera de presentar una queja ante Cal/OSHA, o consulte el sitio web: [www.99calor.org](http://www.99calor.org). Allí también hay una hoja informativa que explica cómo presentar una queja.

## 10. ¿Cal/OSHA enviará a alguien a hacer una inspección si llama un trabajador?

Cuando Cal/OSHA reciba su llamada, ellos decidirán qué tan pronto necesitan responder. La política de Cal/OSHA es hacer una inspección del lugar de trabajo cuando se reporta un peligro grave.



*Para más información, llame a la Línea de ayuda CALOR:*

**1-877-99-CALOR**



[www.99calor.org](http://www.99calor.org)