

GUÍA

DE PREVENCIÓN LABORAL

FRENTE A LAS ALTAS TEMPERATURAS



ÍNDICE

Introducción	3
Efectos sobre la salud de la exposición a altas temperaturas	4
Alertas meteorológicas	5
Sensación térmica por calor	6
Organización del trabajo	7
Recomendaciones para las personas trabajadoras	10
Derechos de los trabajadores/as	11
Obligaciones de la empresa	11
Emergencia por golpe de calor	12

1. Introducción

La prevención de riesgos laborales es un derecho fundamental de los trabajadores y las trabajadoras y debe ser reconocido como tal, por lo tanto, todos los convenios colectivos deben incluir cláusulas que mejoren la actual normativa en la materia, para promover una mayor protección de la seguridad y salud de las personas trabajadoras.

En seguridad y salud laboral, la negociación colectiva cumple una labor esencial de adaptación de los preceptos al ámbito sectorial y a las empresas. En la propia exposición de motivos de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales se deja constancia de que uno de sus principios rectores es el de la participación de empresarios/as y trabajadores/as, a través de sus organizaciones representativas.

Esta Guía de Prevención de Riesgos Laborales elaborada por UGT Castilla-La Mancha pretende dar respuestas a muchas dudas y preguntas que tienen delegados y delegadas respecto a cómo actuar ante los riesgos que representan las altas temperaturas. Sirve igualmente como protocolo de actuación para trabajos en exterior durante periodos de olas de calor.

2. Efectos sobre la salud de la exposición a altas temperaturas

El cuerpo humano tiene una temperatura media de 37°C. Esta temperatura apenas varía gracias a los mecanismos de termorregulación, como la sudoración y la vasodilatación periférica. Cuando la temperatura del cuerpo supera los 38°C se pueden producir daños a la salud, como deshidratación, y a partir de los 40,5 °C, la muerte.

Es preciso tener en cuenta que ciertas enfermedades crónicas, tratamientos médicos, la edad o el estado biológico pueden descompensar los mecanismos de termorregulación. Las mujeres embarazadas también se consideran especialmente sensibles al calor.



Por otro lado, las características del trabajo también pueden afectar, en concreto la fatiga y el esfuerzo físico, la duración de la exposición a las altas temperaturas, las condiciones de trabajo o la organización de la actividad. La exposición a temperaturas excesivas puede provocar agotamiento, síncope por calor, calambres, deshidratación, insolación, golpe de calor o alteraciones cutáneas.

En nuestro país, cada verano se producen muertes en accidente laboral causados por el calor, por lo que es importante tomar medidas para evitar este tipo de accidentes. Según el "Protocolo para el trabajo en épocas de altas temperaturas" elaborado por el Instituto Valenciano de Seguridad y Salud en el Trabajo (INVASST), "se debe considerar que el riesgo para la salud del trabajador/a es elevado cuando las temperaturas superan los 30°C, a la sombra. El riesgo se acrecienta cuando se supera el 70% de humedad. Asimismo, cuando las temperaturas nocturnas están por encima de los 25 °C".

3. Alertas meteorológicas

La Agencia Estatal de Meteorología (AEMET) emite avisos para los fenómenos meteorológicos adversos entre los que se encuentran las temperaturas máximas y las olas de calor. Los avisos se clasifican en niveles según el posible alcance de determinados umbrales. La empresa seguirá de cerca las alertas emitidas, así como las temperaturas que se van a alcanzar en las distintas zonas de trabajo.

Las denominaciones, significados y recomendaciones a la población de los niveles de alerta son los siguientes :

Amarillo: No existe riesgo meteorológico para la población en general, aunque sí para alguna actividad concreta. Recomendación: Mantenerse informado de la predicción meteorológica más actualizada. Algunas actividades al aire libre pueden verse alteradas.

Naranja: Existe un riesgo meteorológico importante (fenómenos meteorológicos no habituales y con cierto grado de peligro para las actividades usuales). Recomendación: Tomar precauciones y mantenerse informado de la predicción meteorológica más actualizada. Las actividades habituales y al aire libre pueden verse alteradas.

Rojo: El riesgo meteorológico es extremo (fenómenos meteorológicos no habituales, de intensidad excepcional y con un nivel de riesgo para la población muy alto). Recomendación: Tomar medidas preventivas y actuar según las indicaciones de las autoridades. Mantenerse informado de la predicción meteorológica más actualizada. Las actividades habituales pueden verse gravemente alteradas. No viajar salvo que sea estrictamente necesario.

3. Sensación térmica por calor

En la siguiente tabla elaborada por AEMET se recoge la sensación térmica por calor y el riesgo de sufrir patologías asociadas a la exposición a altas temperaturas. Esta información será tenida en cuenta a la hora de organizar el trabajo y establecer medidas preventivas.

		TEMPERATURA DEL AIRE EN GRADOS CELSIUS (C)																	
		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
HUMEDAD RELATIVA (%)	45	27	28	29	30	32	33	35	37	39	41	43	46	49	51	54	57	61	64
	50	27	28	30	31	33	34	36	38	41	43	46	49	52	55	58	62		
	55	28	29	30	32	34	36	38	40	43	46	48	52	55	59	62			
	60	28	29	31	33	35	37	40	42	45	48	51	55	59	63				
	65	28	30	32	34	36	39	41	44	48	51	55	59	63					
	70	29	31	33	35	38	40	43	47	50	54	58	63						
	75	29	31	34	36	39	42	46	49	53	58	62							
	80	30	32	35	38	41	44	48	52	57	61								
	85	30	33	36	39	43	47	51	55	60	65								
	90	31	34	37	41	45	49	54	58	64									
	95	31	35	38	42	47	51	57	62										
100	32	36	40	44	49	54	60												

Precaución	27º a 32º	Posible fatiga por exposición prolongada o actividad física
Precaución extrema	33º a 40º	Insolación, golpe de calor, calambres. Posibles por exposición prolongada o actividad física
Peligro	41º a 53º	Insolación, golpe de calor, calambres. Muy posibles por exposición prolongada o actividad física
Peligro extremo	54º o más	Golpe de calor, insolación inminente

4. Organización del trabajo

En función de la temperatura, la empresa deberá adoptar una serie de medidas preventivas y cambios organizacionales para garantizar la seguridad y salud de las personas trabajadoras.

A continuación, se recoge una serie de medidas que deberán aplicarse en función de la temperatura a la que se desempeñan los trabajos:

PRECAUCIÓN de 27ºC a 32ºC:

- Establecer pausas periódicas avisando a la plantilla a través de los medios necesarios, como mínimo 10 minutos cada hora, o permitir que las personas trabajadoras realicen pausas en función de sus necesidades.
- Evitar el trabajo en solitario.
- Habilitar zonas de descanso frescas y con sombra.
- Proporcionar agua fresca en cantidad suficiente.
- La ropa de trabajo será ligera para facilitar la transpiración, proporcionar gafas de sol y crema protectora.
- Instalar carpas portátiles o sombrillas, en aquellos trabajos que requieran que la persona trabajadora esté situada en un lugar expuesto a calor durante más de media hora.
- Rotaciones para evitar las zonas donde el calor sea mayor.

PRECAUCIÓN EXTREMA de 33°C a 40°C:

- Establecer pausas periódicas avisando a la plantilla a través de los medios necesarios, como mínimo 10 minutos cada hora, o permitir que las personas trabajadoras realicen pausas en función de sus necesidades.
- Evitar el trabajo en solitario.
- Habilitar zonas de descanso frescas y con sombra.
- Proporcionar agua fresca en cantidad suficiente y suero fisiológico.
- La ropa de trabajo será ligera para facilitar la transpiración, proporcionar gafas de sol y crema protectora.
- Instalar carpas portátiles o sombrillas, en aquellos trabajos que requieran que la persona trabajadora esté situada en un lugar expuesto a calor durante más de media hora.
- Establecer programas de aclimatación en función del esfuerzo físico que conlleva la tarea.
- Limitar el trabajo físico y proporcionar ayudas para disminuir el esfuerzo físico.
- Solo se utilizarán vehículos con aire acondicionado.
- Organización del trabajo: adecuar horarios para evitar las horas de mayor calor, las tareas de mayor esfuerzo se realizarán en las horas de menor calor, establecer rotaciones para evitar las zonas donde el calor sea mayor.

PELIGRO de 41°C a 53°C:

- Reducción del tiempo de trabajo y de la duración de exposición a altas temperaturas durante la jornada.
- Solo se trabajará en turno de mañana y durante las horas de menor temperatura para lo que se adaptarán los horarios de entrada y salida, evitando las horas de mayor calor.

- Establecer pausas periódicas avisando a la plantilla a través de los medios necesarios, como mínimo 15 minutos cada hora, o permitir que las personas trabajadoras realicen pausas en función de sus necesidades.
- Evitar el trabajo en solitario.
- Solo se utilizarán vehículos con aire acondicionado.
- Habilitar zonas de descanso frescas y con sombra.
- Proporcionar agua fresca en cantidad suficiente y suero fisiológico.
- La ropa de trabajo será ligera para facilitar la transpiración, proporcionar gafas de sol y crema protectora.
- Instalar carpas portátiles o sombrillas, en aquellos trabajos que requieran que la persona trabajadora esté situada en un lugar expuesto a calor durante más de media hora.
- Establecer programas de aclimatación en función del esfuerzo físico que conlleva la tarea.
- Acordar con el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales la temperatura a la que se suspende la actividad laboral, así como el tiempo máximo de exposición a altas temperaturas.

5. Recomendaciones para las personas trabajadoras



- Beber agua
- Dieta equilibrada
- No beber alcohol
- Usar ropa ligera
- Cubrirse la cabeza
- Usar protección solar
- Usar gafas de sol
- Si es posible trabajar a la sombra
- Informar si falta agua o ropa adecuada



6. Derechos de las personas trabajadoras

Las personas trabajadoras deben ser informadas previamente de los riesgos laborales que representa su puesto de trabajo ante las altas temperaturas.

Es importante que se informe a las personas trabajadoras de los síntomas que provoca el trabajar con exposición a altas temperaturas para que puedan identificarlos y puedan reaccionar de forma adecuada antes de que el daño sea grande o incluso irreversible.

En el caso de trabajos al aire libre la cabeza debe estar protegida de la exposición al sol y también es necesaria la ingesta frecuente de agua.

7. Obligaciones de la empresa

Son obligaciones de la empresa evaluar el riesgo de exposición a temperaturas extremas y a estrés térmico y aplicar medidas preventivas. También formar e informar a las personas trabajadoras acerca de los riesgos de trabajar a temperaturas extremas y/o bajo estrés térmico.

La empresa debe organizar el trabajo de manera que se evite o se reduzca el esfuerzo físico durante las horas centrales del día donde el calor es mayor. También debe planificar las tareas de forma que existan periodos de descanso frecuentes a lo largo de la jornada.

La empresa será la responsable de facilitar cremas protectoras, gafas de

sol y ropa de trabajo ligera en los trabajos al aire libre; y de instalar sombras y facilitar agua potable.

En los locales de trabajo cerrados donde se realicen trabajos sedentarios propios de oficina o similares, la temperatura estará comprendida entre los 17 y 27°C. En verano, la temperatura óptima se situaría entre los 23 y los 26°C.

La temperatura de los locales cerrados donde se realicen trabajos ligeros estará comprendida entre los 14 y los 25°C. La temperatura óptima para verano estaría entre los 21 y los 25°C.

En verano, puede ser necesario aumentar la humedad en el aire en los espacios cerrados hasta alcanzar una humedad relativa de entre 30 y 70°C.

8. Emergencia por golpe de calor

El golpe de calor consiste en el efecto más grave que puede experimentar el cuerpo cuando se ve expuesto a situaciones de calor intenso. Con la exposición al calor, el cuerpo aumenta su temperatura de forma incontrolada y causa lesiones en los tejidos. Además, provoca fallos en el sistema nervioso central y en el mecanismo normal de regulación de la temperatura por lo que la temperatura corporal aumenta todavía más hasta alcanzar incluso más de 40°C.

Al principio aumenta la sudoración, pero si la temperatura aumenta, la piel se seca y se calienta de forma que con la deshidratación cesa la sudoración, aparecen convulsiones, aumenta el ritmo cardiaco y respiratorio y aparecen alteraciones de la conciencia.

SÍNTOMAS DEL GOLPE DE CALOR



- Fatiga, sed intensa y falta de sudoración
- Piel seca y caliente
- Vértigos y mareos
- Palidez
- Confusión mental
- Náuseas y vómitos
- Palpitaciones
- Dificultad respiratoria
- Calambres musculares
- Convulsiones

PRIMEROS AUXILIOS EN CASO DE GOLPE DE CALOR



- Colocar a la persona en un lugar fresco y aireado
- Aplicar compresas de agua fría en la frente y muñecas de la víctima
- Abanicar a la víctima para refrescar el cuerpo
- No controlar las convulsiones, es un mecanismo de defensa para eliminar el calor y hacerlo puede provocar daños musculares
- Elevar la cabeza de la víctima sobre un material blando para que no sufra golpes en caso de convulsiones

Y RECUERDA EL MÉTODO SANITARIO P.A.S.



P

Proteger

Protégete a tí mismo, el entorno y al accidentado

112

A

Avisar

Llama al 112 e informa sobre el estado del accidentado y sobre el lugar exacto en el que se encuentra. No cuelgues hasta que te lo indiquen

S

Socorrer

A continuación, socorre a la víctima. Valora la consciencia y la respiración y en segundo lugar la cabeza, el tronco y las extremidades. Si es posible, no muevas a la víctima

**SERVICIO DE PREVENCIÓN
DE RIESGOS LABORALES DE
UGT CASTILLA-LA MANCHA**

608 122 661
925 252 518
dpri@clmancha.ugt.org

D.L. TO 283-2023