

# Prevención del estrés térmico por exposición laboral al calor



#PeligroGolpesCalor



comisiones obreras  
de Castilla-La Mancha

## ÍNDICE

Trabajar con calor

¿Cuáles son los riesgos de la exposición laboral al calor?

¿Qué es un golpe de calor?

¿Cuáles son sus síntomas?

¿Cómo actuar ante un golpe de calor?

Exposición laboral al calor: medidas preventivas

Radiación solar

Obligatoriedad de adaptar las condiciones de trabajo por calor



**#PeligroGolpesCalor**

Depósito legal: TO 241-2023



comisiones obreras  
de Castilla-La Mancha

# Trabajar con calor

En los trabajos en interiores con fuentes de calor (radiación, conducción, convección) se tiene que valorar el riesgo de estrés térmico y se deberán conocer las variables que afectan al riesgo para definir las condiciones de trabajo seguro. Hay que tener en cuenta temperaturas, actividad de las personas trabajadoras en el puesto, etc, así como la temperatura de la zona de descanso.

En los trabajos en el exterior puede haber fuente de calor asociada a algún equipo, pero el sol ya es una fuente a considerar. Se ha de tener en cuenta el riesgo de estrés térmico de la misma manera que en el caso anterior (punto de trabajo y lugar de descanso).

## ¿Cuáles son los riesgos de la exposición laboral al calor?

El aumento de la temperatura es una de las consecuencias más peligrosas del cambio climático y entraña muchos riesgos para la salud de los trabajadores y las trabajadoras.

Las consecuencias de una elevada temperatura ambiente en el lugar de trabajo, un esfuerzo extenuante o una disipación insuficiente del calor pueden causar una serie de trastornos.

### TRASTORNOS LOCALES

Afecciones cutáneas

### TRASTORNOS SISTÉMICOS

Síncope	Agotamiento
Edema	Deshidratación
Calambres	Golpe de calor



**#PeligroGolpesCalor**



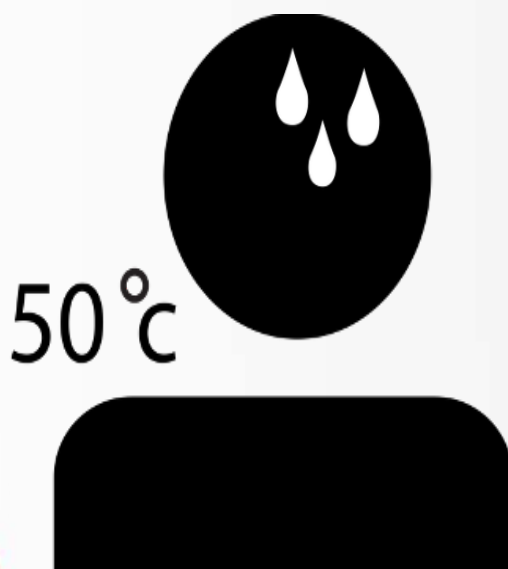
comisiones obreras  
de Castilla-La Mancha

# ¿Qué es un golpe de calor?

La situación en que una persona que está sometida a temperaturas ambientales muy altas presenta un fracaso del sistema de termorregulación, de tal forma que su temperatura corporal sube de forma exagerada, generalmente por encima de los 40° C.

Como consecuencia se produce una alteración en el funcionamiento de diferentes órganos, lo que puede provocar, si no se insta un tratamiento adecuado, un fallo multiorgánico y la muerte.

## ¿Cuáles son sus síntomas?



### SÍNTOMAS GENERALES

Temperatura superior a 40.6°C  
Taquicardia  
Respiración rápida  
Cefalea  
Náuseas y vómitos

### SÍNTOMAS CUTÁNEOS

Piel seca y caliente  
Ausencia sudoración

### SÍNTOMAS NEUROSENSORIALES

Confusión y convulsiones  
Pérdida de consciencia  
Pupilas dilatadas



**#PeligroGolpesCalor**



comisiones obreras  
de Castilla-La Mancha

# ¿Cómo actuar ante un golpe de calor?



Avisar al 112 y servicios sanitarios.



Colocar a la persona afectada en posición horizontal en un lugar fresco y ventilado.



Intentar enfriarle la piel, impregnando la misma con compresas mojadas en agua fría, sobre todo en cuello, cabeza, axilas e ingles.



Abanicar a la persona afectada para seguir refrescando el resto del cuerpo.



Retirarle las prendas no necesarias y mantener libres vías respiratorias.



No dejar nunca sola a la persona que ha sufrido un golpe de calor, hasta que llegue la asistencia sanitaria.



**#PeligroGolpesCalor**



comisiones obreras  
de Castilla-La Mancha



# Exposición laboral al calor

## Medidas preventivas

- ✓ El empresariado debe formar a trabajadores y trabajadoras sobre los riesgos, los efectos y medidas preventivas que se deben adoptar frente al estrés térmico, para el reconocimiento de los primeros síntomas causados por el calor y en la aplicación de los primeros auxilios.
- ✓ Se deben modificar procesos de trabajo para eliminar o reducir la emisión de calor, de humedad o el esfuerzo físico excesivo.  
  
Si es necesario, se debe facilitar ayuda mecánica para disminuir esfuerzos.
- ✓ Las personas trabajadoras deben disponer de sitios de descanso frescos, cubiertos o a la sombra para descansar cuando ellas lo necesiten y, especialmente, cuando se sientan mal.
- ✓ Se debe reducir la temperatura en interiores, favoreciendo la ventilación natural, usando ventiladores, aire acondicionado, etc.
- ✓ Los trabajadores y trabajadoras deben disponer de agua fresca para poder beber con frecuencia.



**#PeligroGolpesCalor**



comisiones obreras  
de Castilla-La Mancha

- ✓ Se debe organizar el trabajo con el fin de reducir el tiempo o la intensidad de la exposición al calor: establecer pausas, adecuar el horario de trabajo al calor del sol, realizar las tareas de más esfuerzo en las horas de menos calor, establecer rotaciones entre los trabajadores y trabajadoras, etc.
- ✓ Se debe evitar comer mucho, tomar alcohol, bebidas con cafeína o bebidas azucaradas. Es aconsejable comer frutas y verduras.
- ✓ El empresariado debe cuidar de que todas las personas trabajadoras estén aclimatadas al calor, de acuerdo con el esfuerzo físico que vayan a realizar. Se debe permitir a los trabajadores y trabajadoras que adapten ritmos de trabajo a su tolerancia al calor.
- ✓ También se les debe garantizar una vigilancia de la salud específica.
- ✓ Implantar el derecho a pactar distribución irregular de la jornada laboral (art. 34.2 del Estatuto de los Trabajadores).
- ✓ Usar ropa de tejidos frescos (algodón, lino), suelta y que sea de colores claros.
- ✓ Proteger la cabeza del sol.



**#PeligroGolpesCalor**

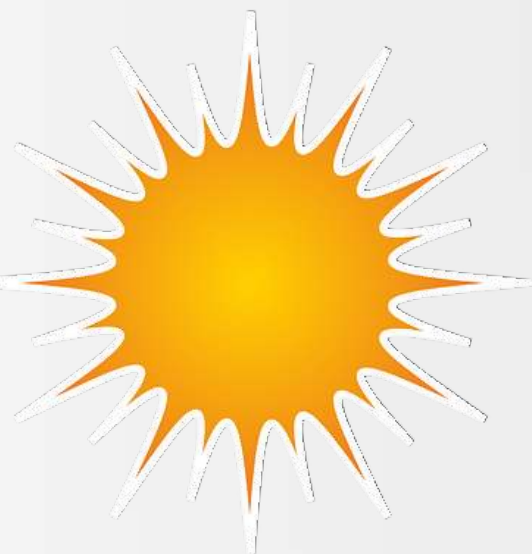


comisiones obreras  
de Castilla-La Mancha

# Exposición a radiación solar

La radiación solar ha sido clasificada por parte de IARC como cancerígena de grupo 1.

Es importante que los trabajadores y trabajadoras conozcan el Índice de Radiación Ultravioleta en la zona donde se realicen los trabajos.



#PeligroGolpesCalor



comisiones obreras  
de Castilla-La Mancha



# Obligatoriedad de adaptar las condiciones de trabajo por calor

El pasado mes de mayo entró en vigor el Real Decreto-ley 4/2023, en el que se aborda la prevención de riesgos laborales en episodios de elevadas temperaturas. Este modifica el Real Decreto 486/1997 de disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo, exigiendo la **adopción de medidas preventivas frente a las condiciones ambientales en los trabajos realizados al aire libre**, que incluirán la **prohibición de desarrollar determinadas tareas durante las horas del día en las que concurren fenómenos meteorológicos adversos**, en aquellos casos en que no pueda garantizarse de otro modo la debida protección de la persona trabajadora.

## ¿Cuándo habrá que adaptar las condiciones de trabajo?

En el supuesto en el que se emita por la Agencia Estatal de Meteorología o, en su caso, el órgano autonómico correspondiente en el caso de las comunidades autónomas que cuenten con dicho servicio, un **aviso de fenómenos meteorológicos adversos de nivel naranja o rojo**, y las medidas preventivas previstas no garanticen la protección de las personas trabajadoras, resultará **obligatoria la adaptación de las condiciones de trabajo**, incluida la reducción o modificación de las horas de desarrollo de la jornada prevista.

### PRECAUCIÓN

De 27° a 32°.

Posible fatiga por exposición prolongada o actividad física.

### PRECAUCIÓN EXTREMA

De 33° a 40°.

Insolación, golpe de calor y calambres posibles por exposición prolongada o actividad física.

### PELIGRO

De 41° a 53°.

Insolación, golpe de calor y calambres muy posibles por exposición prolongada o actividad física.

### PELIGRO EXTREMO

54° y más.

Golpe de calor, insolación inminente.



#PeligroGolpesCalor



comisiones obreras  
de Castilla-La Mancha



**comisiones obreras  
de Castilla-La Mancha**



**PARA MÁS  
INFORMACIÓN**

**PUEDES CONTACTAR CON LA  
SECRETARÍA DE SALUD LABORAL  
DE COMISIONES OBRERAS CLM**

**925289755**

**[gabinetesl-cm@cm.ccoo.es](mailto:gabinetesl-cm@cm.ccoo.es)**



**#PeligroGolpesCalor**

**[www.castillalamancha.ccoo.es](http://www.castillalamancha.ccoo.es)**