

# Golpes de calor en el trabajo

**El calor pone en peligro la salud y la vida de las y los trabajadores.**

**CCOO exige incluir el "estrés térmico" como riesgo laboral en los planes de prevención de las empresas.**

Con el calor son multitud los trabajadores y trabajadoras que se ven sometidos a las inclemencias del tiempo, lo que pone en peligro su salud e incluso su vida.

El "estrés térmico" es un estado de malestar producido por una acumulación excesiva de calor. Normalmente para controlar el "estrés térmico" se modifican las condiciones físicas ambientales como la temperatura, la humedad y la ventilación en las que se desarrolla nuestra actividad laboral.

Sin embargo, si estas condiciones no se pueden regular, como ocurre en el trabajo al aire libre, es posible que los mecanismos de termorregulación no sean capaces de compensar el calor ganado, lo cual puede tener graves consecuencias para la salud de las trabajadoras y los trabajadores, señala la secretaria regional de Salud Laboral y Política Institucional de CCOO CLM, Raquel Payo.

Por ello, el sindicato exige que se incluya el "estrés térmico" por calor como riesgo dentro de los planes de prevención de las empresas y que se adopten medidas preventivas, como la jornada intensiva o adaptar los ritmos de trabajo a las horas de menor exposición al calor,



En la foto, Raquel Payo y Fátima Pacheco en la rueda de prensa en la que presentaron la campaña "Con el tiempo no se juega" puesta en marcha por la Federación de Construcción y Servicios de CCOO.

## SÍNTOMAS

Temperatura corporal superior a los 40 grados.

Piel roja, caliente y seca, acompañado de sed intensa y sequedad en la boca.

Sudoración excesiva y sensación de calor sofocante.

Cansancio, debilidad muscular y calambres. Dolor de cabeza, pulso fuerte y acelerado, dolores de estómago.

Agotamiento, mareos, desmayo, vértigo, náuseas y/o vómitos, confusión y desorientación, delirio y convulsiones.

para quienes trabajan al aire libre o en centros de trabajo que se refrigeran con aire del exterior.

Las personas que ejercen su profesión al aire libre son particularmente vulnerables al "estrés térmico" que puede originar diferentes daños a la salud como calambres, deshidratación, agotamiento y, en último lugar, golpes de calor que pueden provocar la muerte.

CCOO advierte que un 70% de las personas que sufre un golpe de calor puede llegar a morir; y que se producen unas 1.300 muertes anuales como consecuencia del calor, muertes directas a consecuencia del calor o bien por el empeoramiento de patologías previas.

La causa del problema no es sólo la elevada temperatura, sino la acumulación excesiva de calor en el organismo, que se puede producir tanto por las altas temperaturas, como por el calor que genera el cuerpo en actividades físicas intensas.

Además, existen factores personales que incrementan el riesgo de accidente como, por ejemplo, que los trabajadores puedan padecer dolencias previas (enfermedades cardiovasculares o respiratorias, diabetes, etc.).

Los síntomas que pueden alertar de padecer un golpe de calor son: temperatura corporal superior a los 40 grados. Piel roja, caliente y seca, acompañado de sed intensa y sequedad en la boca. Sudoración excesiva y sensación de calor sofocante.

Cansancio, debilidad muscular y calambres. Dolor de cabeza, pulso fuerte y acelerado, dolores de estómago.

Agotamiento, mareos, desmayo, vértigo, náuseas y/o vómitos, confusión y desorientación, delirio y convulsiones.

## Un 70% de las personas que sufre golpe de calor puede llegar a morir

### CÓMO ACTUAR ANTE UN GOLPE DE CALOR

El cuerpo pasa por una serie de síntomas que nos indican la gravedad y estado en el que se encuentra la persona. La rapidez en reconocerlos y en actuar puede salvar muchas vidas. Ante un golpe de calor hay que actuar con inmediatez.

**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 de agua fría, sobre todo en el cuello, la cabeza, las axilas y las ingles.**

**Abanicar al afectado para seguir refrescando el resto de la piel.**

**Retirarle las prendas no necesarias y mantener libres sus vías respiratorias.**

**No dejarle nunca solo, hasta que llegue la asistencia sanitaria.**



**Para más información:**  
**castillalamancha.ccoo.es**



**También puedes ponerte en contacto con el Gabinete de Salud Laboral de CCOO de Castilla-La Mancha.**

**925289753. Cuesta de Carlos V, nº 1, 3º planta, Toledo**

CCOO hace un llamamiento al empresariado a que "adopte las medidas preventivas oportunas para proteger a las y los trabajadores de los riesgos inherentes al sol y al calor. Empresarios y trabajadores tienen que tomar conciencia de estos riesgos, pero es el empresario el que está obligado a adoptar las medidas preventivas oportunas para velar por la salud y la seguridad de sus empleados, como establece la Ley de Prevención de Riesgos Laborales y el Real Decreto de disposiciones mínimas sobre lugares de trabajo".

El RD que regula las condiciones de los lugares de trabajo no protege tajantemente frente a los riesgos asociados a las altas temperaturas a los colectivos que realizan sus tareas al aire libre, que son, además, los que suelen tener las condiciones de contratación más precarias y pertenecen a los estratos socioeconómicos más débiles.

CCOO viene manifestando reiteradamente que tampoco el Plan nacional de actuaciones preventivas de los efectos del exceso de temperaturas sobre la salud, orientado a las poblaciones más vulnerables, atiende debidamente a la población trabajadora, lo cual resulta especialmente grave

**CCOO exige que se incluya el "estrés térmico" por calor como riesgo dentro de los planes de prevención de las empresas y que se adopten medidas preventivas, como la jornada intensiva o adaptar los ritmos de trabajo a las horas de menor exposición al calor, para quienes trabajan al aire libre o en centros de trabajo que se refrigeran con aire del exterior.**

para los colectivos que realizan trabajos con esfuerzo físico al aire libre.

CCOO pone de relieve que no contamos con un sistema de información adecuado para dar seguimiento a los daños a la salud y los accidentes que las altas temperaturas están causando en estos colectivos, primer paso para prevenirlos.

La protección de la salud de las y los trabajadores es una obligación empresarial clara derivada de la LPRL, que se aplica tanto a ambientes interiores como exteriores. En ambos casos, es necesario que el plan de prevención establezca si los episodios de altas temperaturas exteriores pueden suponer un riesgo laboral. En dicho caso, se deben prever, con la debida anticipación y con la participación de los y las representantes de los trabajadores, las medidas preventi-



vas a aplicar, según la severidad del riesgo, encaminadas a evitar daños a la salud, accidentes y malestar.

CCOO reclama a la Inspección de Trabajo que esté vigilante ante estas situaciones e incide en la importancia de la formación en materia preventiva para estos trabajadores, que es

muy frecuente que no se incluya en los planes de formación de las empresas.

Las olas de calor son cada vez más frecuentes por los efectos del cambio climático. Por ello, no es aceptable considerar el calor extremo en el trabajo como algo inesperado.

## ¿Necesitas asesoramiento en salud laboral?

CCOO  
te ayuda, te  
informa y  
asesora



pincha aquí

