

Los episodios de temperaturas estivales muy elevadas y las olas de calor han dejado de ser acontecimientos raros y son cada vez más frecuentes, más intensos y más prolongados debido al avance del cambio climático.

Las graves consecuencias para la salud del calor y de la radiación solar excesiva, hacen necesaria la adopción de medidas preventivas y de protección adecuadas, que pueden incluir la limitación de las horas del día en las que se permite llevar a cabo determinadas actividades.

Se debe considerar que el riesgo es elevado cuando las temperaturas superan los 30° C, a la sombra, si bien tampoco se puede descartar la necesidad de adoptar medidas preventivas por debajo de esa temperatura. El riesgo se acrecienta con el aumento de la humedad, especialmente cuando se supera el 70%. Asimismo, cuando las temperaturas nocturnas están por encima de los 25° C.

¿Qué es el estrés térmico por calor?



Es el exceso de calor que las y los trabajadores reciben y acumulan en su cuerpo. Resulta de la interacción entre las condiciones ambientales del lugar donde trabajan, la actividad física que realizan, la ropa que llevan y las condiciones individuales de cada persona (edad, obesidad, medicación...).

Las consecuencias de las altas temperaturas en el cuerpo humano pueden ser desde leves (mareos, fatiga...) a muy graves (muerte por golpe de calor) y constituyen un riesgo para la salud y seguridad de las personas trabajadoras.

¿QUIÉN DEBE PROTEGER?

Las empresas han de garantizar la seguridad y salud de las personas trabajadoras que estén expuestas al calor, incluyendo dentro de los Planes de Prevención planes de acción específicos para este riesgo.



Trabajar en condiciones de estrés térmico puede suponer una exposición a **RIESGO GRAVE E INMINENTE**, en estos casos se deben adoptar medidas urgentes, para proteger la salud de las personas y en caso necesario **considerar LA PARALIZACIÓN DE TRABAJO** y denunciar ante inspección de trabajo.

De acuerdo con lo previsto en el Artículo 21.- Riesgo grave e inminente, de la Ley 31/1995 de prevención de Riesgos Laborales, el trabajador tendrá derecho a interrumpir su actividad y abandonar el lugar de trabajo, en caso necesario, cuando considere que dicha actividad entraña un riesgo grave e inminente para su vida o su salud

Prevenir es posible

¡Llámanos! Estamos para atenderte

Asesoría Técnica en Prevención de Riesgos Laborales
Secretaría Salud Laboral
de CCOO Aragón



Pº Constitución 12, 3ª planta
(50008) Zaragoza



976 483 200 || 976 483 235



secretariasaludlaboral@aragon.ccoo.es

www.saludlaboralymedioambiente.ccooaragon.com



FRENTE A LA EXPOSICION AL CALOR DEFIENDE TUS DERECHOS



Prevenir es posible

CCOO
Aragón

**GOBIERNO
DE ARAGON**

Que hacer frente al riesgo de calor en el trabajo

1. Identificar los puestos de trabajo con riesgo de exposición a altas temperaturas, contemplando todas las posibles tareas y situaciones de trabajo.
2. Evaluar el riesgo y elaborar un plan de acción específico para el calor.
3. Planificar las medidas preventivas con anticipación, antes de la temporada veraniega, y debe permitir la adaptación rápida e inmediata de la forma de trabajar.
4. Formar e informar a las y los trabajadores y a los mandos sobre el riesgo y las medidas preventivas adoptadas, instrucciones y procedimientos de trabajo seguros, el uso de equipos de protección individual y los primeros auxilios a adoptar en caso necesario.
5. Incorporar las medidas organizativas y técnicas necesarias para reducir la exposición como la rotación de trabajadores, la disminución de la carga de trabajo, la redistribución de la jornada y de las tareas, planificar descansos y si es necesario incrementar las pausas en ambientes frescos, suministrar agua y otras bebidas frescas no alcohólicas, no trabajar en solitario, etc.
6. La empresa debe proporcionar a las y los trabajadores ropa adecuada, ligera, no voluminosa y que no dificulte sus movimientos, proteger la cabeza con gorro o sombrero y proporcionar cremas de protección solar en caso de exposición directa al sol. También es aconsejable valorar la protección ocular.
7. Establecer y planificar la vigilancia de la salud y los primeros auxilios.
8. Entrenar a las trabajadoras y trabajadores expuestos sobre como reconocer los primeros síntomas de alerta por golpe de calor, en ellos mismos y en sus compañeros.
9. En caso necesario hay que considerar la paralización del trabajo y denunciar ante Inspección de Trabajo, al suponer una exposición a un riesgo grave e inminente
10. Contar con la participación de los trabajadores y trabajadoras y/o de sus representantes en la gestión del riesgo.
11. Limitar las tareas pesadas que requieran un gasto energético elevado, proporcionando ayudas mecánicas para la manipulación de cargas o herramientas que faciliten el trabajo.

FRENTE A LA EXPOSICIÓN AL CALOR EN EL TRABAJO, DEFIENDE TUS DERECHOS

Espacios Exteriores



Espacios Interiores



HUMEDAD RELATIVA

Norma general	Entre 30% y 70%
Locales con electricidad estática	Inferior al 50%

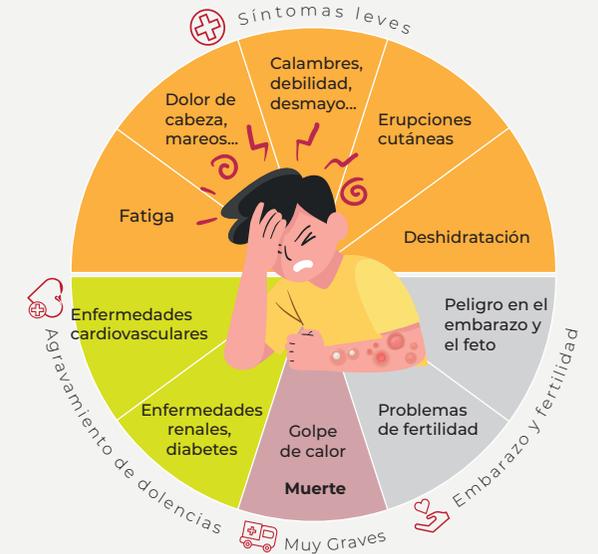


TEMPERATURA

Tipo de trabajo	Temperatura
Trabajos sedentarios	Entre 17° y 27°
Trabajos ligeros	Entre 14° y 25°

*Según el Anexo III. "Condiciones ambientales de los lugares de trabajo", del Real Decreto 486/1997, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo

¿Qué consecuencias tiene?



¿Qué dice la normativa?

Real Decreto-ley 4/2023, de 11 de mayo, que regula entre otros muchos asuntos la prevención de riesgos laborales en episodios de elevadas temperaturas.

Condiciones ambientales en el trabajo al aire libre.

1. Cuando se desarrollen trabajos al aire libre y en los lugares de trabajo que, por la actividad desarrollada, no puedan quedar cerrados, deberán tomarse medidas adecuadas para la protección de las personas trabajadoras frente a cualquier riesgo relacionado con fenómenos meteorológicos adversos, incluyendo temperaturas extremas.
2. Estas medidas derivarán de la evaluación de riesgos laborales, que tomará en consideración, además de los fenómenos mencionados, las características de la tarea que se desarrolle y las características personales o el estado biológico conocido de la persona trabajadora. Las medidas preventivas 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.
3. En el supuesto en el que se emita por la Agencia Estatal de Meteorología un aviso de fenómenos meteorológicos adversos de nivel naranja o rojo, y las medidas preventivas anteriores 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.