¿QUÉ ES EL ESTRÉS TÉRMICO POR CALOR?

El calentamiento global está aumentando la intensidad de los episodios climáticos extremos como **las olas de calor**. El exceso de calor es un riesgo para la seguridad y salud de la población trabajadora y especialmente en trabajos con un esfuerzo físico intenso o realizado a la intemperie durante un largo tiempo.

El **ESTRÉS TÉRMICO POR CALOR** es **la carga neta de calor a la que está expuesta la población trabajadora** y que resulta de la combinación de:

- Las condiciones ambientales del lugar de trabajo; al aire libre, en sitios cerrados o semicerrados con elevado calor superando los 35ºC y alta humedad.
- La temperatura del aire.
- la humedad relativa.
- La actividad física que realizan.
- La radiación y el tiempo de exposición al calor.
- La ropa de trabajo y el uso de determinados EPI (la emisividad y radiación de la misma).

LA CAUSA ES EL ESTRÉS TÉRMICO
EL EFECTO ES LA SOBRECARGA TÉRMICA

La **SOBRECARGA TÉRMICA** refleja **los efectos que sufre la persona trabajadora cuando se adapta a condiciones de estrés térmico**. No es un ajuste fisiológico adecuado sino que **supone un coste para la persona y depende de factores individuales** (la edad, género, obesidad, hidratación, medicamentos, sustancias tóxicas y el consumo de bebidas alcohólicas).

Los **parámetros a tener en cuenta** para controlar la sobrecarga térmica son:

- La temperatura corporal.
- La frecuencia cardiaca
- La tasa de sudoración.

¿QUÉ RIESGOS TIENE EL TRABAJO CON ALTAS TEMPERATURAS?

La exposición a altas temperaturas en el trabajo aumenta los riesgos y la vulnerabilidad de las personas trabajadoras y puede:

- **PRODUCIR** enfermedades relacionadas con el calor.
- **AGRAVAR** las dolencias previas: respiratorias, cutáneas, cardiovasculares, tensión alta, gastrointestinales, diabetes, insuficiencia renal, epilepsia, etc.

INFORMAR Y FORMAR DEL PELIGRO Y CÓMO ACTUAR

RIESGOS	SÍNTOMAS	¿QUÉ HACER?
QUEMADURAS Y ERUPCIÓN CUTÁNEA	• Enrojecimiento. • Escozor/picores. • Puede infectarse.	• Retirarse del sol. • Aplicar crema para quemaduras.
CALAMBRES	• Espasmos (movimiento involuntario de los músculos. • Dolor muscular en brazos, piernas y abdomen.	• Parar la actividad. • Descansar en lugar fresco. • Evitar una larga actividad física durante horas. • Beber agua, zumo, bebidas isotónicas.
AGOTAMIENTO POR CALOR	• Debilidad y Fatiga • Mareo y dolor de cabeza • Náuseas • Taquicardia • Desmayo	•Descansar en lugar fresco. •Tumbarlo y abanicar. •Aflojar la ropa •Beber agua, zumo, bebidas isotónicas
GOLPE POR CALOR	• Incremento de temperatura interna a+ 40ºC. • Taquicardia. • Tensión arterial alta • Piel caliente, sin sudoración. • Dolor de cabeza. • Confusión	• Retirar del calor al afectado/a. • Tumbarlo y enfriar el cuerpo con paños fríos o ducha fría. LLAMAR AL 112

¿QUÉ HACER FRENTE AL ESTRÉS TÉRMICO POR CALOR?

EL GOLPE DE CALOR es el incremento súbito de la temperatura corporal por la exposición prolongada a las altas temperaturas ambientales**.**

TRABAJOS CON ALTAS TEMPERATURAS

En Interior: fundiciones, acerías, fábricas de ladrillos, de cerámica, cementaras, lavanderías hornos, panaderías, minas, conserveras, invernaderos, etc.

En exterior: Trabajos de construcción, carreteras, agricultura, parques, limpieza viaria, socorristas...

El objetivo de la **GESTIÓN DEL ESTRÉS TÉRMICO POR CALOR** es evitar el golpe de calor, mediante:

- La previsión meteorológica de olas de calor.
- Informar y formar a la población trabajadora de los riesgos, los efectos y las medidas preventivas.
- La Vigilancia de la Salud con pruebas específicas, para prevenir una posible sensibilidad al calor.

LA ACLIMATACIÓN es un proceso gradual que puede durar de 7 a 14 días, hasta que el cuerpo se adapte a trabajar con calor: En el 1º día, la exposición al calor se reduce a la mitad de la jornada, después cada día se va incrementando la exposición un 10% hasta llegar a la jornada completa.

Las mediciones de la **EVALUACIÓN DEL AMBIENTE TÉRMICO DE TRABAJO**, no predicen con exactitud si el estrés térmico supone un riesgo. Además, los métodos de evaluación del riesgo por calor, suponen solo una primera aproximación, pero sólo discrimina situaciones que pueden ser peligrosas.

Si una persona trabajadora está poco aclimatada, tendrá dificultad para recuperar los 5 ó 6 litros de líquidos, que pierde su cuerpo en un turno de 8 horas.

¿QUÉ HACER?
MEDIDAS PREVENTIVAS

- **Evaluar los riesgos** teniendo en cuenta los posibles fenómenos meteorológicos adversos, las características de la tarea y las de la persona trabajadora o su estado biológico conocido.
- Intentar modificar tareas de gran esfuerzo físico con ayuda mecánica y **evitar las horas más calurosas**.
- Utilizar **protección solar** de factor 50+.
- **Cubrir la cabeza** si se trabaja en el exterior.
- **Beber agua,** un vaso cada cuarto de hora.
- Evitar comidas calientes y pesadas.
- **Aumentar la circulación general de aire** y reducir procesos que liberan calor y vapor de agua.
- **Apantallar** las fuentes de calor radiante.
- Priorizar la **ventilación natural**, por ser un medio lento pero eficaz de incrementar la transferencia de calor desde la piel al exterior.
- **Ropa** que proteja la piel y permita que circule el aire a través de ella, o con mecanismos de refrigeración incorporados, que impidan el incremento de la temperatura corporal.
- La **Vigilancia de la Salud** debe tener en cuenta la exposición al calor, radiación solar, vectores infecciosos o contaminantes ambientales, para detectar personas trabajadoras especialmente sensibles al calor, o con riesgo respiratorio, cardiovascular, renal, dermatológico o de la vista.
- Cuando haya fenómenos meteorológicos extremos, según el **Real Decreto Ley 4/2023**:
  1. Si no se puede garantizar el trabajo seguro, no se realizarán las actividades expuestas a ellos.
  2. En caso de **nivel de alerta ROJO o NARANJA**, si las medidas preventivas no son suficientes, se modificarán las condiciones de trabajo con medidas
- A través de la **Negociación Colectiva**, introducir un **protocolo de actuación** frente al estrés térmico por calor.

DIRECCIONES DE INTERÉS:

SECRETARÍA DE SALUD LABORAL Y MEDIO AMBIENTE DE UGT-MADRID
Avda. América, 25, 8 planta, 28002 Madrid. Tel: 91 589 75 36
e-mail:slaboralymedioambiente@madrid.ugt.org
http:// madrid.ugt.org/salud-laboral

SERVICIO DE PREVENCIÓN DE ADICCIONES EN EL ÁMBITO LABORAL
Avda. América, 25 · 28002 Madrid. Tel: 91 589 09 09 -
e-mail: sindrogas@madrid.ugt.org

FEDERACIONES REGIONALES DE UGT-MADRID

FeSMC
SERVICIOS, MOVILIDAD Y CONSUMO.
Tel: 91 589 73 94 - email: saludlaboral.madrid@fesmcugt.org

UGT SERVICIOS PÚBLICOS DE MADRID
Tel: 91 589 70 43 - email: saludlaboral@ugtspmadrid.es

FICA
INDUSTRIA, CONSTRUCCIÓN Y AGRO.
Tel: 91 589 77 33 - email: saludlaboralmadrid@fica.ugt.org

UNIONES COMARCALES DE UGT-MADRID

NORTE
Avda. Valdelaparra, 108· 28100
Alcobendas - Tel: 91 662 08 75
email: uczonanorte@madrid.ugt.org

ESTE
C/ Simón García de Pedro, 2 · 28805 Alcalá de Henares - Tel: 91 888 09 92 email: uceste@madrid.ugt.org

SURESTE
C/ Silos, 27 · 28500
Arganda del Rey - Tel: 91 876 89 65
email: ucsureste@madrid.ugt.org

SUR
Avda. de los Ángeles, 20· 28903
Getafe Tel: 91 696 05 11
email: surslmamujer@madrid.ugt.org

OESTE
C/ Clara Campoamor, 2 · 28400 Collado Villalba - Tel: 91 850 13 01 email: ucoeste@madrid.ugt.org

SUROESTE
C/ Huesca, 2 · 28941
Fuenlabrada - Tel: 91 690 40 68
email: suroeste@madrid.ugt.org

INSTITUTO REGIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (IRSST)
Calle Ventura Rodríguez, 7, 28008 Madrid Teléfono: 900 71 31 23
e-mail: irsst@madrid.org

INSPECCIÓN DE TRABAJO Y SEGURIDAD SOCIAL DE MADRID
Plaza José Moreno Villa, 1 - Esq. Pl. España, 17, 28008, Madrid
Teléfono: 91 363 56 00
e-mail: itmadrid@mites.gob.es

EL CALOR Y LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Te podemos ayudar

UGT Madrid

slaboralymedioambiente@madrid.ugt.org
https://saludlaboralmadridugt.org/
https://facebook.com/saludlaboralugtmadrid