

ALGUNAS RECOMENDACIONES PREVENTIVAS



- Introducir en los Convenios sectoriales o de empresa, a través de la Negociación Colectiva o Acuerdos de empresa, cláusulas que desarrollen en el Plan de Prevención medidas específicas frente al estrés térmico por calor.
- Comprobar con frecuencia las previsiones de la AEMET sobre las olas de calor.
- Informar y formar a la población trabajadora de riesgos, efectos y medidas preventivas derivadas de la exposición al calor.
- Realizar una correcta Vigilancia de la Salud, para prevenir una posible sensibilidad al calor mediante pruebas médicas específicas.
- Establecer procedimientos que garanticen la **aclimatación** gradual del cuerpo a la exposición al calor.
- Realizar mediciones de temperatura de los lugares de trabajo en las horas o procesos de trabajo de más calor.
- 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** con mucha frecuencia.
- Evitar comidas calientes y copiosas.
- **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.
- Dotar a las personas trabajadoras de ropa adecuada que proteja la piel, fabricada con tejidos naturales, permeables, para que circule el aire a través de la misma.

UGT te puede ayudar

DIRECCIONES DE INTERÉS

SECRETARÍA DE SALUD LABORAL Y MEDIO AMBIENTE DE UGT-MADRID

- 📍 Avda. América, 25 28002 Madrid.
- ✉ slaboralymedioambiente@madrid.ugt.org
- 🌐 <https://saludlaboralmadridugt.org> ☎ Tel: 91 589 75 36

SERVICIO DE PREVENCIÓN DE ADICCIONES EN EL ÁMBITO LABORAL

- 📍 Avda. América, 25 28002 Madrid.
- ✉ sindrogas@madrid.ugt.org ☎ Tel: 91 589 75 36

FEDERACIONES REGIONALES DE UGT-MADRID

FeSMC SERVICIOS, MOVILIDAD Y CONSUMO

- ☎ Tel: 91 589 73 94 ✉ saludlaboral.madrid@fesmcugt.org

SERVICIOS PÚBLICOS DE MADRID

- ☎ Tel: 91 589 70 43 ✉ saludlaboral@ugtspmadrid.es

FICA INDUSTRIA, CONSTRUCCIÓN Y AGRO

- ☎ Tel: 91 589 77 33 ✉ saludlaboralmadrid@fica.ugt.org

UNIONES COMARCALES DE UGT-MADRID

NORTE

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

SUR

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

ESTE

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

OESTE

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

SURESTE

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

SUROESTE

C/ Huesca, 2 · 28941 Fuenlabrada - Tel: 91 690 40 68
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
irsst@madrid.org
www.comunidad.madrid

INSPECCIÓN DE TRABAJO Y SEGURIDAD SOCIAL DE MADRID

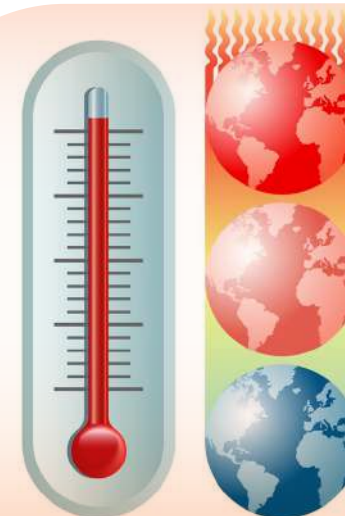
Plaza José Moreno Villa, 1 -
Esq. Pl. España, 17
28008, Madrid
Teléfono: 91 363 56 00
itmadrid@mites.gob.es

UGT Madrid



Deposito legal: M-5730-2024

TRABAJO Y ALTAS TEMPERATURAS



La Salud y la Seguridad en el Trabajo como Derecho Fundamental

"El Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo colabora en la elaboración de este material en el marco del VI Plan Director de Prevención de Riesgos Laborales de la Comunidad de Madrid 2021-2024 y no se hace responsable de los contenidos del mismo ni de las valoraciones e interpretaciones de sus autores. El material elaborado recoge exclusivamente la opinión de su autor como manifestación de su derecho de libertad de expresión".

UGT Madrid

Comunidad de Madrid

ESTRÉS TÉRMICO Y SOBRECARGA TÉRMICA

El **ESTRÉS TÉRMICO POR CALOR** es la carga neta de calor a la que puede estar expuesta la población trabajadora y que resulta de la combinación de las condiciones ambientales del lugar de trabajo, la actividad física que realizan y las características de la ropa que utilicen.

La **SOBRECARGA TÉRMICA** refleja la respuesta fisiológica del cuerpo humano al estrés térmico y corresponde al coste que le supone al cuerpo humano realizar el ajuste necesario para mantener la temperatura interna en un rango adecuado.

(NTP 992 Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo).

La exposición a altas temperaturas en el trabajo puede **DESENCADENAR** la aparición de patologías relacionadas con el calor y puede contribuir a **AGRAVAR** las dolencias previas: respiratorias, cutáneas, cardiovasculares, hipertensión, patologías gastrointestinales, diabetes, insuficiencia renal, epilepsia, etc.

EFFECTOS SOBRE LA SALUD DERIVADOS DE LA EXPOSICIÓN A ALTAS TEMPERATURAS



SÍNCOPE POR CALOR

Se produce la pérdida de conciencia o desmayo como consecuencia de la ausencia o reducción de sangre al cerebro. Puede producirse debido a la permanencia de pie o inmóvil en un ambiente caluroso. Normalmente se produce por la ausencia de aclimatación de la exposición al calor.



DESHIDRATACIÓN

Tras la exposición prolongada al calor, se produce una pérdida de agua y sustancias minerales a través de la sudoración. Un fallo en la rehidratación del cuerpo y en los niveles de minerales puede derivar en problemas gastrointestinales y calambres musculares.



AGOTAMIENTO POR CALOR

Se produce principalmente cuando existe una gran deshidratación. Los síntomas incluyen la pérdida de capacidad de trabajo, disminución de las habilidades psicomotoras, náuseas, fatiga, etc. Si no es una situación muy grave, con la rehidratación y el reposo se produce la recuperación del individuo.



GOLPE DE CALOR

Se produce cuando la termorregulación del cuerpo ha sido superada. El cuerpo ha utilizado la mayoría de sus defensas para combatir la hipertermia (aumento de la temperatura interna por encima de la habitual) derivada de la exposición al calor, provocando un incremento elevado de la temperatura interna por encima de 40,5 °C. Tras un golpe de calor es necesaria la asistencia médica e incluso hospitalización, pudiendo producir, temporal o permanentemente, daños en órganos vitales como el corazón, los pulmones, los riñones, el hígado y el cerebro, y llegar incluso hasta la muerte.

TRABAJOS CON EXPOSICIÓN A ALTAS TEMPERATURAS

EN INTERIOR

fundiciones, acerías, fábricas de ladrillos, de cerámica plantas de cemento, hornos, panaderías, lavanderías, minas, conserveras, invernaderos, etc.

EN EXTERIOR

Trabajos de construcción, carreteras, en agricultura, parques, limpieza viaria, socorristas...

JORNADAS ESPECIALES DE TRABAJO

A través del artículo 23 del **Real Decreto 1561/1995**, de 21 de septiembre, sobre jornadas especiales de trabajo, se establece que, si de la exposición a condiciones ambientales, como el calor se genera un riesgo especial para la seguridad y salud de las personas trabajadoras, sin que sea posible la reducción del riesgo a través de otro tipo de medidas, se deberán reducir los tiempos de exposición a dichas condiciones ambientales, sin que ello conlleve una reducción del salario a percibir. Igualmente, se establecen limitaciones especiales de la jornada para el trabajo en el campo y en el interior de las minas.

TRABAJO, ALTAS TEMPERATURAS Y CAMBIO CLIMÁTICO

El calentamiento global al que nos enfrentamos, está aumentando la intensidad de los episodios climáticos extremos, como **las olas de calor**.

En el Marco de la Estrategia Española de Seguridad y Salud 2023-2027 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030, se publica el **Real Decreto-ley 4/2023**, de 11 de mayo, por el que se adoptan medidas urgentes en materia agraria y de aguas en respuesta a la sequía y al agravamiento de las condiciones del sector primario derivado del conflicto bélico en Ucrania y de las condiciones climatológicas, así como de promoción del uso del transporte público colectivo terrestre por parte de los jóvenes y prevención de riesgos laborales en episodios de elevadas temperaturas.

A través de la Disposición final primera se modifica el **Real Decreto 486/1997**, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo, imponiendo la obligación específica de adoptar medidas adecuadas para hacer frente a los riesgos relacionados con fenómenos meteorológicos adversos.

Se establece la prohibición de llevar a cabo determinadas tareas durante las horas del día en que estos fenómenos meteorológicos concurren, así como adaptar las condiciones de trabajo de las personas expuestas, incluyendo la posibilidad de reducir o modificar las horas de la jornada laboral programada, cuando la Agencia Estatal de Meteorología (AEMET) o el órgano autonómico competente que disponga de este servicio, emita avisos de fenómenos de nivel **naranja** o **rojo**.