

• **Modificación de la Jornada:** Si no se puede garantizar la seguridad, la empresa debe aplicar medidas como el cambio de turnos, la reducción de la jornada o la redistribución de las horas de trabajo para evitar las franjas horarias más críticas, ver (Art. 23 del Real Decreto 1561/1995, de 21 de septiembre, sobre Jornadas Especiales de Trabajo).

• **Coordinación de Actividades:** En centros donde trabajen varias empresas, deben cooperar en la aplicación de las medidas preventivas climáticas.

• **Garantía de Hidratación y Descansos:** Es obligatorio proporcionar acceso a agua potable fresca y establecer pausas de recuperación frecuentes en lugares a la sombra o climatizados.

• **Ropa y EPIs adecuados:** Proporcionar equipos de protección que sean compatibles con el calor, como ropa transpirable, gafas solares, gorros y protector solar.

Derechos de las personas trabajadoras

• **Derecho de Interrupción:** Si existe un riesgo grave e inminente para la salud (artículo 21 de la ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales), las personas trabajadoras o sus representantes pueden interrumpir la actividad.

• **Permiso Climático:** Recientemente se ha reconocido el derecho a un permiso retribuido de hasta 4 días al año por situaciones de alerta meteorológica que impidan el desplazamiento o la actividad segura.

PROPUESTAS PREVENTIVAS DE UGT

• Adaptar la gestión preventiva al riesgo de exposición a altas temperaturas en aquellos puestos de trabajo que sea necesario.

• Formar e informar a las personas trabajadoras de los riesgos que supone el trabajo con exposición a temperaturas extremas.

• A la hora de realizar la vigilancia de la salud se deberá tener en cuenta la exposición a temperaturas extremas.

• Negociar protocolos para prevenir los efectos del calor sobre la seguridad y salud de las personas trabajadoras, entre la empresa y la representación legal de los trabajadores y trabajadoras (RLT).

UGT dispone de un **MODELO DE PROTOCOLO DE ACTUACIÓN PARA TRABAJOS EN EXTERIOR DURANTE OLAS DE CALOR Y PERÍODOS DE ALTAS TEMPERATURAS**, que se puede encontrar en el siguiente enlace:

https://www.ugt.es/sites/default/files/2024_02_saludlaboral-guianecol_OK.pdf y en el que, entre otros anexos, se ha incluido un protocolo dedicado específicamente a los trabajos en el exterior durante olas de calor y periodos de altas temperaturas.

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 09 88

SERVICIO DE PREVENCIÓN DE ADICCIONES EN EL ÁMBITO LABORAL

- 📍 Avda. América, 25 · 28002 Madrid. 📞 Tel: 91 589 09 88
- ✉ slaboralymedioambiente@madrid.ugt.org

FEDERACIONES REGIONALES DE UGT-MADRID

SERVICIOS, MOVILIDAD Y CONSUMO (FeSMC)

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

UGT SERVICIOS PÚBLICOS DE MADRID

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

INDUSTRIA, CONSTRUCCIÓN Y AGRO (FICA)

- 📞 Tel: 91 589 73 50 ✉ 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
slaboral.ucsur@madrid.ugt.org

ESTE

C/ Simón García de Pedro, 2 28805
Alcalá de Henares - Tel: 91 888 08 18
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

TEMPERATURAS EXTREMAS POR CALOR



+ PREVENCIÓN =
+ SALUD + SEGURIDAD



"El Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo colabora en la elaboración de este material en el marco del VII Plan Director de Prevención de Riesgos Laborales de la Comunidad de Madrid 2025-2028 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".

¿Que son los fenómenos meteorológicos adversos en el trabajo?

Los Fenómenos Meteorológicos Adversos (FMA) son sucesos climáticos inusuales (como calor extremo, fuertes vientos o lluvias torrenciales) que, por su intensidad, pueden generar situaciones de peligro para la vida o la salud de las personas. En el ámbito laboral, estos fenómenos se convierten en riesgos cuando afectan la seguridad y salud de las personas trabajadoras o las condiciones del entorno de trabajo. Es fundamental adaptar los puestos de trabajo y que se contemplen los nuevos riesgos derivados de las condiciones laborales adaptados a la nueva realidad climática.

RIESGOS LABORALES POR TEMPERATURAS EXTREMAS POR 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 y realizado a la intemperie durante un largo tiempo. Las altas temperaturas pueden provocar **golpes de calor, insolación, agotamiento** y fatiga, están relacionadas con **la insuficiencia renal, y aumentan el riesgo de sufrir accidentes laborales** llegando incluso en ocasiones a provocar la muerte.

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 35°C y alta humedad.
- La temperatura del aire y 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).

CAUSA = ESTRÉS TÉRMICO EFECTO = SOBRECARGA TÉRMICA

La **SOBRECARGA TÉRMICA** refleja los efectos que sufre una persona trabajadora cuando se adapta a condiciones de estrés térmico, tienen que ver los factores individuales (la edad, género, obesidad, hidratación, medicamentos, sustancias tóxicas y el consumo de bebidas alcohólicas).

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 y **AGRAVAR** las dolencias previas: respiratorias, cutáneas, cardiovasculares, tensión alta, gastrointestinales, diabetes, insuficiencia renal, epilepsia, etc.

EFECTOS Y DAÑOS SOBRE LA SALUD POR EXPOSICIÓN A ALTAS TEMPERATURAS.

- **Golpe de Calor:** Es la consecuencia más peligrosa. El sistema de termorregulación colapsa, la temperatura corporal sube por encima de los 40-40.5 °C, la piel se vuelve seca y caliente (deja de haber sudor) y aparecen convulsiones o pérdida de conciencia. Es una emergencia mortal.
- **Agotamiento por Calor:** Se produce por una pérdida excesiva de líquidos y minerales (sodio, potasio, calcio...). Causa debilidad extrema, mareos, náuseas, dolor de cabeza y pulso acelerado. Si no se trata, deriva en golpe de calor.
- **Síncope por Calor:** Desmayo o pérdida brusca de consciencia al estar de pie o realizar esfuerzos, debido a que la sangre se acumula en las piernas para intentar enfriar el cuerpo, reduciendo el flujo al cerebro.
- **Deshidratación:** Reducción del agua corporal que afecta al rendimiento físico y cognitivo, aumentando el riesgo de accidentes laborales.

ALGUNOS 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, agricultura, mantenimiento de parques y jardines, limpieza viaria, socorristas...

El principal objetivo de la **GESTIÓN PREVENTIVA DEL ESTRÉS TÉRMICO POR CALOR** es evitar el golpe de calor, teniendo en cuenta:

- La previsión de olas de calor.
- La información y formación de la población trabajadora sobre los riesgos, efectos y las medidas preventivas.
- La Vigilancia de la Salud, para prevenir una posible sensibilidad al calor mediante pruebas médicas específicas. Hay que tener en cuenta a las personas Trabajadoras Especialmente Sensibles para detectar condiciones que se puedan agravar por calor y aplicar protocolos específicos de vigilancia para embarazadas o personas con enfermedades crónicas.

Para evaluar el estrés térmico por calor, el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST) cuenta con varias Notas Técnicas de Prevención (NTP) que se dividen según el método de análisis.

Métodos de Evaluación:

- **NTP 922:** aborda la evaluación del estrés y sobrecarga térmica (fase I), centrándose en el índice WBGT para ambientes calurosos.
- **NTP 923 (fase II):** detalla el método IST (Índice de Sobrecarga Térmica) basado en la norma UNE-EN ISO 7933 para analizar riesgos, determinar tiempos máximos de permanencia y organizar el trabajo, enfocado en prevenir golpes de calor y deshidratación.

OBLIGACIONES LEGALES DE LAS EMPRESAS Y DERECHOS DE LAS PERSONAS TRABAJADORAS.

Según 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"**, en los trabajos al aire libre y en aquellos lugares de trabajo que no puedan quedar cerrados, se deberán tomar las medidas adecuadas para la protección de las personas trabajadoras frente a los fenómenos meteorológicos adversos, incluyendo las temperaturas extremas. Estas medidas son de aplicación a todos los lugares de trabajo, incluyendo a aquellos que indica 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**. En su Anexo III: "la exposición a las condiciones ambientales de los lugares de trabajo no debe suponer un riesgo para la seguridad y salud de las personas trabajadoras", se marcan intervalos de temperatura en el lugar, según la actividad que se realice. En locales cerrados, para trabajos sedentarios, la temperatura debe estar entre 17°C y 27°C y para trabajos ligeros estará entre 14°C y 25°C.

La empresa tiene el deber de garantizar la seguridad y la salud frente a riesgos térmicos mediante las siguientes acciones:

- **Evaluación y Adaptación de Condiciones:** Las empresas deben evaluar los riesgos por calor y adecuar las condiciones de trabajo cuando existan fenómenos meteorológicos adversos.
- **Prohibición de Tareas en Alerta Naranja o Roja:** Cuando la Agencia Estatal de Meteorología (AEMET) emita avisos de nivel naranja o rojo y las medidas preventivas no garanticen la protección, es obligatorio prohibir el desarrollo de ciertas tareas durante las horas de calor extremo.