CEOE Castilla y León | NOS IMPULSA | Junta de Castilla y León

BOLETÍN PREVENCIÓN Y BIENESTAR

PREVENCIÓN DEL ESTRÉS TÉRMICO Y LOS GOLPES DE CALOR EN EL TRABAJO



El **art. 18 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales** indica que el empresario adoptará las medidas adecuadas para que los trabajadores reciban todas las informaciones necesarias en relación con:

a) **Los riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores en el trabajo**, tanto aquellos que afecten a la empresa en su conjunto como a cada tipo de puesto de trabajo o función.
b) Las medidas y actividades de protección y prevención aplicables a los riesgos señalados en el apartado anterior.
c) Las medidas adoptadas de conformidad con lo dispuesto en el **artículo 20** de la presente Ley:

El empresario, teniendo en cuenta el tamaño y la actividad de la empresa, así como la posible presencia de personas ajenas a la misma, deberá **analizar las posibles situaciones de emergencia y adoptar las medidas necesarias** en materia de primeros auxilios, lucha contra incendios y evacuación de los trabajadores, designando para ello al personal encargado de poner en práctica estas medidas y comprobando periódicamente, en su caso, su correcto funcionamiento. El citado personal deberá poseer la formación necesaria, ser suficiente en número y disponer del material adecuado, en función de las circunstancias antes señaladas.

Para la aplicación de las medidas adoptadas, el empresario deberá organizar las relaciones que sean necesarias con servicios externos a la empresa, en particular en materia de primeros auxilios, asistencia médica de urgencia, salvamento y lucha contra incendios, **de forma que quede garantizada la rapidez y eficacia de las mismas.**

FACTORES DE RIESGO

- **ESTRÉS TÉRMICO POR CALOR** Exposición a temperaturas extremas durante actividades en el exterior.
- **DESHIDRATACIÓN** Pérdida de agua y sales minerales por sudoración excesiva.
- **QUEMADURAS SOLARES** Exposición prolongada a radiación UV (índice ultravioleta UVI ≥ 3)
- **GOLPE DE CALOR** A partir de los 40,5 °C de temperatura corporal, los sistemas de termorregulación colapsan y el riesgo de daño orgánico grave aumenta de forma exponencial.

El aumento de las temperaturas y las olas de calor afectan a trabajadores de muchos sectores: construcción, agricultura, transporte, limpieza, hostelería, industria, comercio y servicios de emergencia lo que hace que sea necesaria la **coordinación intersectorial** entre empresas, trabajadores, servicios de prevención, administraciones, servicios sanitarios y ciudadanía.

MEDIDAS Y ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN ANTE UNA OLA DE CALOR

- **Informar y formar:**
  Informar a los trabajadores sobre los riesgos del calor y las medidas preventivas fomentando la comunicación sobre cómo se sienten durante la jornada.
- **Hidratar:**
  Beber agua con frecuencia, aunque no se tenga sed.
  Evitar bebidas azucaradas o con cafeína que puedan deshidratar.
- **Descansar:**
  Realizar pausas frecuentes en zonas frescas, con sombra o cubiertas con ventilación adecuada.
- **Programar:**
  Evitar, cuando sea posible, las tareas más intensas durante las horas centrales del día de mayor radiación y calor.
- **Proteger:**

Aplicar protector solar de amplio espectro, con un SPF adecuado, varias veces al día.
Utilizar sombreros de ala ancha y gafas de sol con protección UV.
Usar ropa ligera**,** de tejidos frescos, transpirable, pantalones ligeros para evitar quemaduras y exposición excesiva y equipos de protección adecuados.

- **Reconocer señales de alarma:**
Dolor de cabeza, mareo, debilidad, calambres, náuseas, confusión o pérdida de conocimiento.
- **Vigilar y controlar:**
Vigilar especialmente a personas con enfermedades crónicas, mayores o de reciente incorporación al puesto.
Ante síntomas graves, trasladar a la persona a un lugar fresco, enfriar y llamar a emergencias activando el plan de actuación en caso de emergencia (primeros auxilios, traslado a centro sanitario).

"El calor también es un riesgo laboral. Planifica la jornada, hidrátate, descansa y avisa ante cualquier síntoma.
Prevenir un golpe de calor puede salvar una vida."

NORMATIVA APLICABLE

- NTP 0922
- NTP 0923
- Real Decreto 486/1997.
- Real Decreto Ley 4/2023
- Real Decreto Ley 8/2024
- Ley 31/1995 de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.
- Normas específicas sectoriales y de protección solar.

FOES
FEDERACIÓN DE ORGANIZACIONES EMPRESARIALES SORIANAS

CEOE Valladolid

CEOE Zamora