

PROCEDIMIENTO PARA EL TRABAJO EN ÉPOCAS DE ALTAS TEMPERATURAS

Objetivo

La exposición al calor puede causar graves alteraciones en los trabajadores. De hecho, la temperatura del cuerpo de una persona debe permanecer constante (homeotermia), independientemente de su ambiente térmico. Los mecanismos de regulación que mantienen la temperatura pueden verse alterados, sobre todo durante las olas de calor en la época veraniega. El riesgo para la salud será aún más importante si el organismo no está preparado (aclimatación).

En el lugar de trabajo, una combinación de factores individuales (edad, salud física, la fatiga, el esfuerzo físico inherente a la tarea...) y colectivos (organización de la actividad, condiciones de trabajo...) juega un papel importante no sólo en la salud, sino también en la alteración del rendimiento físico y mental de los individuos.

En los últimos veranos, se han producido varios accidentes laborales que han sido atribuidos directamente al calor. Además, en algunos casos, han tenido resultado mortal. En las actividades al aire libre es donde más se producen este tipo de accidentes.

El objetivo del presente protocolo es establecer las medidas para aquellos trabajos realizados en épocas de altas temperaturas, con el fin de evitar efectos patológicos que se producen cuando se acumula excesivo calor en el cuerpo.

¿Qué se entiende por calor en el trabajo?

El calor en el trabajo se refiere a las condiciones ambientales en las que la temperatura puede alcanzar niveles que afectan la salud y el bienestar de los trabajadores. Se considera calor en el trabajo cuando la temperatura supera los 27 grados centígrados en interiores y los 35 grados centígrados en exteriores.

Riesgos de exposición al calor

La exposición prolongada al calor en el lugar de trabajo puede tener efectos negativos para la salud de los trabajadores. Para funcionar con normalidad, nuestro cuerpo necesita mantener invariable la temperatura en su interior en torno a los 37° C. Cuando la temperatura central del cuerpo supera los 38° C se pueden producir daños a la salud e incluso la muerte a partir de los 40,5° C. Las olas de calor aparecen precozmente, al comienzo del verano, sin dar tiempo a que se haya podido producir una aclimatación previa.

Algunos de los riesgos asociados incluyen:

- **Golpe de calor:** una condición médica grave que puede poner en peligro la vida del trabajador. Se produce cuando el cuerpo no puede regular su temperatura interna y alcanza niveles peligrosamente altos.
- **Deshidratación:** la pérdida excesiva de líquidos del cuerpo debido a la sudoración excesiva, lo que puede provocar fatiga, mareos y disminución del rendimiento físico y mental.
- **Agotamiento por calor:** una condición que se produce cuando el cuerpo no puede regular su temperatura interna correctamente debido a una exposición prolongada al calor, lo que resulta en fatiga, debilidad y disminución de la concentración.
- **Quemaduras solares:** la exposición prolongada al sol sin protección puede provocar quemaduras en la piel, aumentando el riesgo de cáncer de piel a largo plazo.
- **Aumento del estrés laboral:** las altas temperaturas pueden aumentar el estrés físico y mental de los trabajadores, lo que puede afectar negativamente su productividad y bienestar general.

Síntomas de advertencia

Es importante estar alerta a los síntomas de advertencia que pueden indicar una posible afectación por el calor en el lugar de trabajo. Algunos de los síntomas incluyen:

- Sensación de calor intenso.
- Sed excesiva.
- Fatiga y debilidad.
- Mareos y desmayos.
- Dolores de cabeza.
- Náuseas y vómitos.
- Calambres musculares.
- Piel enrojecida y caliente.
- Confusión y falta de concentración.

Niveles de advertencias meteorológicas por calor

En España, la Agencia Estatal de Meteorología (AEMET) emite diferentes niveles de advertencias meteorológicas por calor. Estos niveles son los siguientes:

- **Nivel amarillo:** indica una situación de riesgo moderado por calor. Se emite cuando se esperan temperaturas máximas entre 36 y 38 grados centígrados.
- **Nivel naranja:** indica una situación de riesgo importante por calor. Se emite cuando se esperan temperaturas máximas superiores a 38 grados centígrados.
- **Nivel rojo:** indica una situación de riesgo extremo por calor. Se emite cuando se esperan temperaturas máximas excepcionalmente altas, por encima de los 40 grados centígrados.

Es importante tener en cuenta estas advertencias meteorológicas para tomar las precauciones adecuadas y proteger la salud de los trabajadores.

Medidas preventivas

Para prevenir los riesgos asociados con el calor en el trabajo se deben implementar medidas preventivas adecuadas. Algunas de las medidas recomendadas son las siguientes:

- Verificar diariamente las condiciones meteorológicas e informar a los trabajadores de la situación existente.
- En el supuesto en el que se emita por la Agencia Estatal de Meteorología o, en su caso, por el órgano autonómico correspondiente (en el caso de las comunidades autónomas que cuenten con dicho servicio) un aviso por fenómenos meteorológicos adversos de nivel naranja o rojo resultará obligatoria la adaptación de las condiciones de trabajo, incluida la reducción o modificación de las horas de desarrollo de la jornada prevista.
- Organizar el trabajo para limitar el tiempo o la intensidad de la exposición: adecuar los horarios de trabajo, evitando las tareas de mayor esfuerzo en las horas de más calor y de sol. El periodo más caluroso del día, al sol, en días despejados, es el comprendido entre las 12h de la mañana (hora solar) y las 16h de la tarde.
- Promover y cuidar que todos los trabajadores estén aclimatados al calor de acuerdo con el esfuerzo físico que vayan a realizar. Establecer programas de aclimatación de las personas trabajadoras a las condiciones calurosas.
- Limitar en lo posible el trabajo físico y proporcionar las ayudas o elementos mecánicos que disminuyan el esfuerzo físico.

- Evitar el trabajo en solitario, favoreciendo el trabajo en equipo para facilitar la supervisión mutua de los trabajadores, con el fin de detectar síntomas de sobrecarga térmica.
- Programar pausas regulares para descansar y recuperarse del calor.
- Fomentar la rotación de tareas para evitar la exposición continua al calor.
- Disponer de sitios de descanso frescos, cubiertos o a la sombra, y permitir a los trabajadores descansar cuando lo necesiten y especialmente en cuanto se sientan mal.
- Reducir la temperatura en interiores favoreciendo la ventilación natural, usando ventiladores (no utilizar en temperaturas superiores a 33°C), aire acondicionado, etc.
- Asegurar el suministro suficiente de agua potable fresca y aleccionar a los trabajadores para que la beban con frecuencia y se mantengan hidratados.
- Facilitar ropa de trabajo adecuada para condiciones calurosas (ligeras y transpirables) y los EPI's necesarios (crema solar, gafas de seguridad con protección solar, gorras, sombreros...). Los protectores solares tópicos, que tienen la consideración de EPI en estos casos, serán de amplio espectro con un factor de protección solar (FPS) adecuado.
- Dotar los botiquines de toallitas o paños, agua y sobres de solución isotónica para prestar los primeros auxilios a cualquier persona trabajadora que sufra un golpe de calor.

Consejos y recomendaciones

A parte de las medidas preventivas mencionadas anteriormente, es importante que los trabajadores tomen ciertas precauciones individuales para protegerse del calor en el lugar de trabajo. Algunos consejos y recomendaciones incluyen lo siguiente:

- Usar ropa adecuada, como prendas ligeras y de colores claros.
- Aplicar generosamente crema solar en todas las áreas de la piel expuestas antes de la exposición al sol. Reaplicar cada dos horas, o con mayor frecuencia si se suda o se moja la piel.
- Buscar la sombra: cuando sea posible, trabajar en áreas sombreadas o utilizar toldos, sombrillas u otros elementos para crear zonas de sombra en el lugar de trabajo.
- Usar gorras o sombreros para protegerse del sol.
- Evitar la exposición directa al sol durante las horas más calurosas del día.
- Realizar las tareas físicas intensas durante las horas más frescas del día.
- Mantener una buena alimentación y seguir una dieta equilibrada.
- Estar atento a los síntomas de advertencia y buscar ayuda médica si es necesario.

Recursos Digitales

- Avisos Meteorológicos AEMET: <https://www.aemet.es/es/el tiempo/prediccion/avisos>
- Servicio de suscripción de temperaturas y niveles de riesgo por provincias del Ministerio de Sanidad - Año 2024: <https://www.sanidad.gob.es/excesoTemperaturas2024/suscripcion.do>
- Vídeo explicativo sobre "Golpe de calor": https://youtu.be/qw_LJaiXfC8
- Con Sol #EsTiempoDePrevención (insst): <https://www.insst.es/documentacion/espacio-monotematico/golpe-de-calor>
- Tríptico gafas de protección solar: <https://www.insst.es/documents/94886/599872/Tr%C3%ADptico+Gafas+de+proteccion+radiacion+solar.pdf/aff3fb65-1d0d-49bc-a8c7-ca1ec9da5806>
- Folleto "trabajar con calor": [000fd67b-7aca-4709-b3cb-c78d00e5a343 \(insst.es\)](https://www.insst.es/000fd67b-7aca-4709-b3cb-c78d00e5a343)

PRIMEROS AUXILIOS EN EMERGENCIAS POR CALOR

1. La medida principal es retirar a la persona de la exposición al calor, acompañarla a un lugar fresco, con sombra y, si es posible, donde corra el aire.
2. Revisar su vestimenta y aflojar aquellas prendas que estén muy ajustadas. Se recomiendan duchas con agua fría (15-18°C).
3. Si el trabajador está consciente y puede tragar, ofrecerle agua fría para beber, y humedecer su rostro con una esponja o toalla húmeda. Colocarlo en posición recostado sobre un lateral de su cuerpo, con la cabeza ligeramente ladeada, el brazo inferior atrás, extendido, el superior flexionado hacia adelante y arriba, y las piernas flexionadas, más la superior que la inferior.
4. Llamar a un servicio de emergencias médicas. Acompañar a la víctima hasta la llegada de los profesionales, sin dejar de enfriarla. Conjuntamente, verificar constantemente sus signos vitales y su respiración.
5. Si la víctima perdiese el conocimiento, realizar una reanimación cardiopulmonar (RCP).

