



### ENLACES DE INTERÉS

<https://cgtmurcia.org/riesgos-laborales-por-altas-temperaturas-en-exterores-estres-termico/>

<https://www.revistacatalunya.cat/?p=1555>

<https://www.insst.es/documentacion/espacio-monotematico/golpe-de-calor>

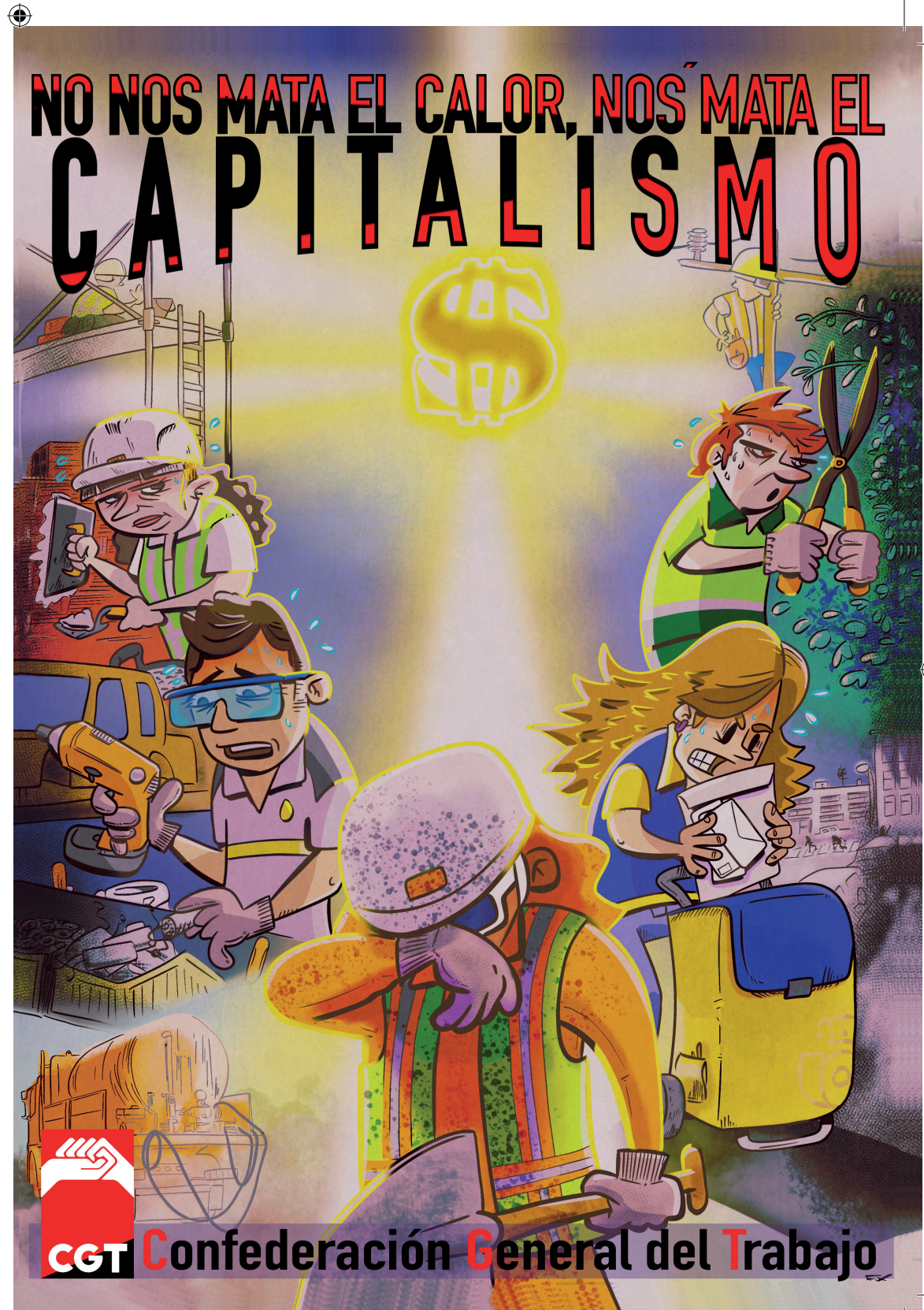
<https://www.insst.es/documents/94886/375857/Trabajar+con+calor+-+A%C3%B1o+2013>

<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1997-8669>

<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1995-24292>

<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1997-1853>

<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2023-11187>



**CGT** Confederación General del Trabajo

# ESTRÉS TÉRMICO EN EL TRABAJO - GOLPE DE CALOR

## NO PERMITAS QUE JUEGUEN CON TU VIDA

Los trabajos bajo temperaturas extremas pueden suponer graves riesgos para la integridad física de las personas, aumentando la probabilidad de que se produzcan accidentes, agravando patologías previas o dando lugar a afectaciones de la piel, agotamiento, golpes de calor e incluso la muerte.

## PRINCIPAL NORMATIVA

La Normativa vigente regula estas situaciones según los trabajos se realicen en espacios cerrados o abiertos:

Anexo III, RD 486/1997:

3. En los locales de trabajo CERRADOS deberán cumplirse, en particular, las siguientes condiciones:

a) La temperatura de los locales donde se realicen trabajos sedentarios propios de oficinas o similares estará comprendida entre 17 y 27 °C. La temperatura de los locales donde se realicen trabajos ligeros estará comprendida entre 14 y 25 °C.

En cuanto a los espacios ABIERTOS, y aun no habiendo límites de temperaturas establecidos en el anterior Real Decreto, sí deben cumplirse las condiciones necesarias para proteger la seguridad y salud de las personas trabajadoras:

Anexo III del RD 486/1997:

1. La exposición a las condiciones ambientales de los lugares de trabajo no debe suponer un riesgo para la seguridad y la salud de los trabajadores.
2. Asimismo, y en la medida de lo posible, las condiciones ambientales de los lugares de trabajo no deben constituir una fuente de incomodidad o molestia para los trabajadores.

Disposición Adicional Única del RD 486/1997 introducida por el Real Decreto-ley 4/2023 de 12 de mayo

1. Cuando se desarrollen trabajos al aire libre y en los lugares de trabajo que, por la actividad desarrollada, no puedan quedar cerrados, deberán tomarse medidas adecuadas para la protección de las personas trabajadoras frente a cualquier riesgo relacionado con fenómenos meteorológicos adversos, incluyendo temperaturas extremas.
2. Las medidas a las que se refiere el apartado anterior derivarán de la evaluación de riesgos laborales, que tomará en consideración, además de los fenómenos mencionados, las características de la tarea que se desarrolle y las características personales o el estado biológico conocido de la persona trabajadora. En aplicación de lo previsto en esta disposición y en el artículo 23 del Real Decreto 1561/1995, de 21 de septiembre, sobre jornadas especiales de trabajo, las medidas preventivas incluirán la prohibición de desarrollar determinadas tareas durante las horas del día en las que concurren fenómenos meteorológicos adversos, en aquellos casos en que no pueda garantizarse de otro modo la debida protección de la persona trabajadora.
3. En el supuesto en el que se emita por la Agencia Estatal de Meteorología o, en su caso, el órgano autonómico correspondiente en el caso de las comunidades autónomas que cuenten con dicho servicio, un aviso de fenómenos meteorológicos adversos de nivel naranja o rojo, y las medidas preventivas anteriores no garanticen la protección de las personas trabajadoras, resultará obligatoria la adaptación de las condiciones de trabajo, incluida la reducción o modificación de las horas de desarrollo de la jornada prevista.
4. Esta disposición adicional será de aplicación a todos los lugares de trabajo, incluidos los del artículo 1.2».

Ley 31/1995, LPRL:

Artículo 14. 2. En cumplimiento del deber de protección, el empresario deberá garantizar la seguridad y la salud de los trabajadores a su servicio en todos los aspectos relacionados con el trabajo.

## ACTUACIONES ANTE EL RIESGO DE EXPOSICIÓN A TEMPERATURAS EXTREMAS

1. Solicita a tus representantes legales o a la empresa, la Evaluación de Riesgos de tu puesto de trabajo, en ella se debe haber valorado el riesgo de estrés térmico y señalado las actividades preventivas para su eliminación/reducción y control (Artículo 16 LPRL y Capítulo II RD 39/1997, RSP).
2. Si no te facilitan el acceso a dicha información o si no se aplican las medidas preventivas contacta con tus representantes y valora las acciones sindicales y/o legales más adecuadas: movilizaciones, denuncias públicas, solicitar cumplimiento de la normativa a través de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social (ITSS), interposición de demanda judicial, paralización de la actividad por exposición a riesgo grave o inminente (Artículo 21 LPRL).

## POSIBLES MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EVITAR EL ESTRÉS TÉRMICO

- Organizar el trabajo evitando la exposición al aire libre en las horas de mayor insolación y principalmente en periodos de olas de calor con la posibilidad de adaptación de las condiciones de trabajo entre ellas el horario a las franjas de menor calor
- Rotar las tareas para evitar al máximo la exposición
- Evitar trabajar de forma aislada
- Disminuir la intensidad del trabajo realizando pausas frecuentes en lugares frescos y a la sombra
- Llevar ropa holgada, de colores claros y transpirable
- Beber agua fresca de forma frecuente y en pequeñas cantidades
- La persona trabajadora debe estar "aclimatada" al calor
- Haber recibido información y formación sobre los riesgos y la forma de evitarlos, los síntomas de estrés térmico y los procedimientos ante emergencias
- Tener en cuenta al personal especialmente sensible, las personas sometidas a estrés térmico no deben tener problemas de salud (cardiocirculatorios, exceso de peso, edad...)
- Tener en cuenta la protección de la maternidad
- Ofrecer a las personas trabajadoras la vigilancia de la salud en función de los riesgos inherentes a su trabajo
- Si fuera necesario interrumpir la actividad y abandonar el lugar de trabajo
- Planificar las tareas más pesadas en las horas de menos calor
- Aumentar la frecuencia de las pausas de recuperación
- Prohibición de determinadas tareas conforme a la evaluación de los riesgos laborales en situaciones de fenómenos meteorológicos extremos