

## Medidas preventivas

- Modificar los horarios: empezar antes la jornada, evitar las horas centrales del día o replanificar las tareas de mayor carga física.
- Fomentar el trabajo en equipo para repartir cargas de trabajo, a la vez que la vigilancia mutua.
- Realizar descansos: mejor descansos cortos y frecuentes que permitan que la persona recupere su temperatura y se hidrate.
- Disponer de zonas de descanso con sombra, bien ventiladas, con medios para refrescarse y con acceso a agua fresca.
- Establecer una pauta adecuada de hidratación y periodos de aclimatación.
- Aumentar la velocidad del aire circundante mediante el uso de ventiladores y/o equipos de climatización cuando sea posible.
- Si existe un elemento generador del calor, reducir la temperatura de funcionamiento, mejorar el aislamiento y/o incrementar la distancia.
- Adecuar la ropa de trabajo: es recomendable el uso de ropa transpirable holgada, de colores claros y que proteja frente a los rayos UV. Se recomienda el empleo de sombreros de ala ancha. Es importante utilizar cremas solares para evitar quemaduras de piel.
- Utilizar tejidos y elementos refrigerantes de enfriamiento evaporativo o de cambio de fase que ayuden a aliviar el calor del usuario
- Formar e informar a las personas sobre los riesgos relacionados con el calor, sus efectos, las medidas preventivas y de primeros auxilios que hay que adoptar.

## Prevención Exposición a calor en trabajos al aire libre



## De ti también depende

*Material publicado en mayo 2023.*

## ¿Sabías que?

Las personas que trabajan al aire libre, en sectores de actividad tales como la construcción, agricultura, transporte, recogida de residuos, jardinería, etc. están más expuestas a los fenómenos meteorológicos adversos.

Los episodios de altas temperaturas son cada vez más frecuentes, más intensos y de mayor duración. Se producen en zonas templadas poco habituales y fuera de temporada.

Nuestro organismo dispone de un sistema termorregulador que permite mantener la temperatura corporal constante, utilizando mecanismos como la vasodilatación y la transpiración/sudoración para eliminar el calor que nuestro cuerpo genera constantemente, al que cabe sumar el calor producido por la actividad física que requiera realizar nuestro puesto de trabajo.

La exposición a temperaturas elevadas puede provocar que la respuesta fisiológica de termorregulación sea insuficiente, ocasionando **estrés térmico por calor**, que si no se corrige, puede producir un “golpe de calor”, trastorno grave que requiere de asistencia médica urgente.



Las condiciones de los lugares de trabajo están reguladas por el [Real Decreto 486/1997](#), que define las condiciones ambientales de los lugares de trabajo para que no supongan un riesgo para la seguridad y la salud de las personas. Así por ejemplo, para trabajos ligeros en espacios cerrados la temperatura no debe superar los 25°C.

Recientemente, esta norma ha sido modificada por el [Real Decreto-Ley 4/2023](#), para mejorar la protección frente al calor en **todos los trabajos realizados al aire libre** y lugares de trabajo que no puedan quedar cerrados, estableciendo que, cuando las medidas preventivas adoptadas no sean suficientes:

- Se pueden prohibir determinadas tareas durante las horas de mayor exposición.
- En avisos de nivel naranja o rojo de los Servicios Meteorológicos oficiales, será obligatorio adaptar las condiciones del puesto, incluida la reducción o modificación del horario. (<https://www.aemet.es/>)

## Por ello debes

**Identificar y evaluar** el riesgo de estrés térmico por calor en la evaluación de riesgos del puesto de trabajo, considerando para su valoración:

- La temperatura ambiental
- Otros factores ambientales: humedad relativa, insolación solar, etc.
- La actividad física desarrollada
- La ropa y/o equipos de protección individual (EPI) que dificultan o impiden la transpiración.
- Las características individuales de la persona

**Adoptar medidas preventivas** dependiendo del nivel de riesgo. En los trabajos al aire libre que están muy influenciados por las condiciones externas es importante conocer las previsiones de las condiciones climáticas y los avisos por altas temperaturas para poder planificar y adoptar las medidas preventivas pertinentes.