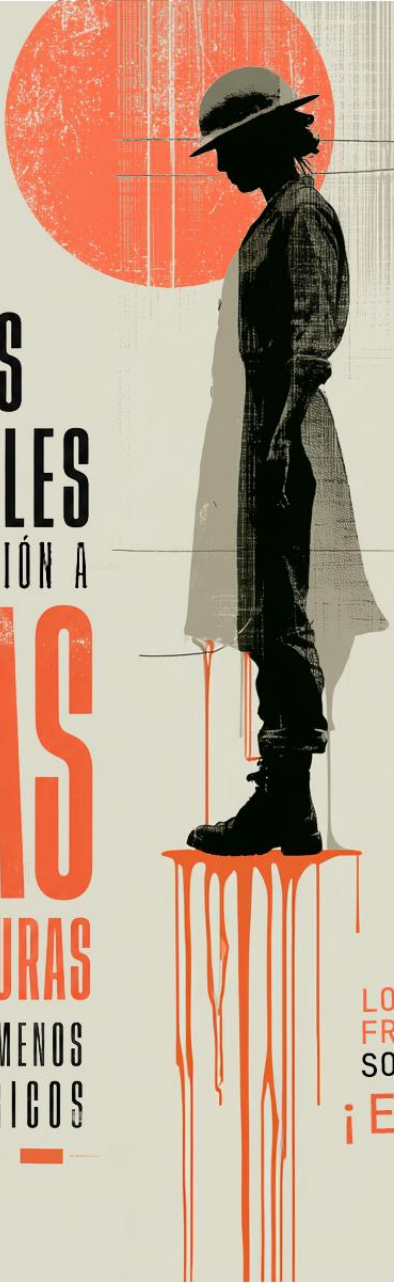


Riesgos en el trabajo relacionados con cambio climático, altas temperaturas y olas de calor

Junio de 2026

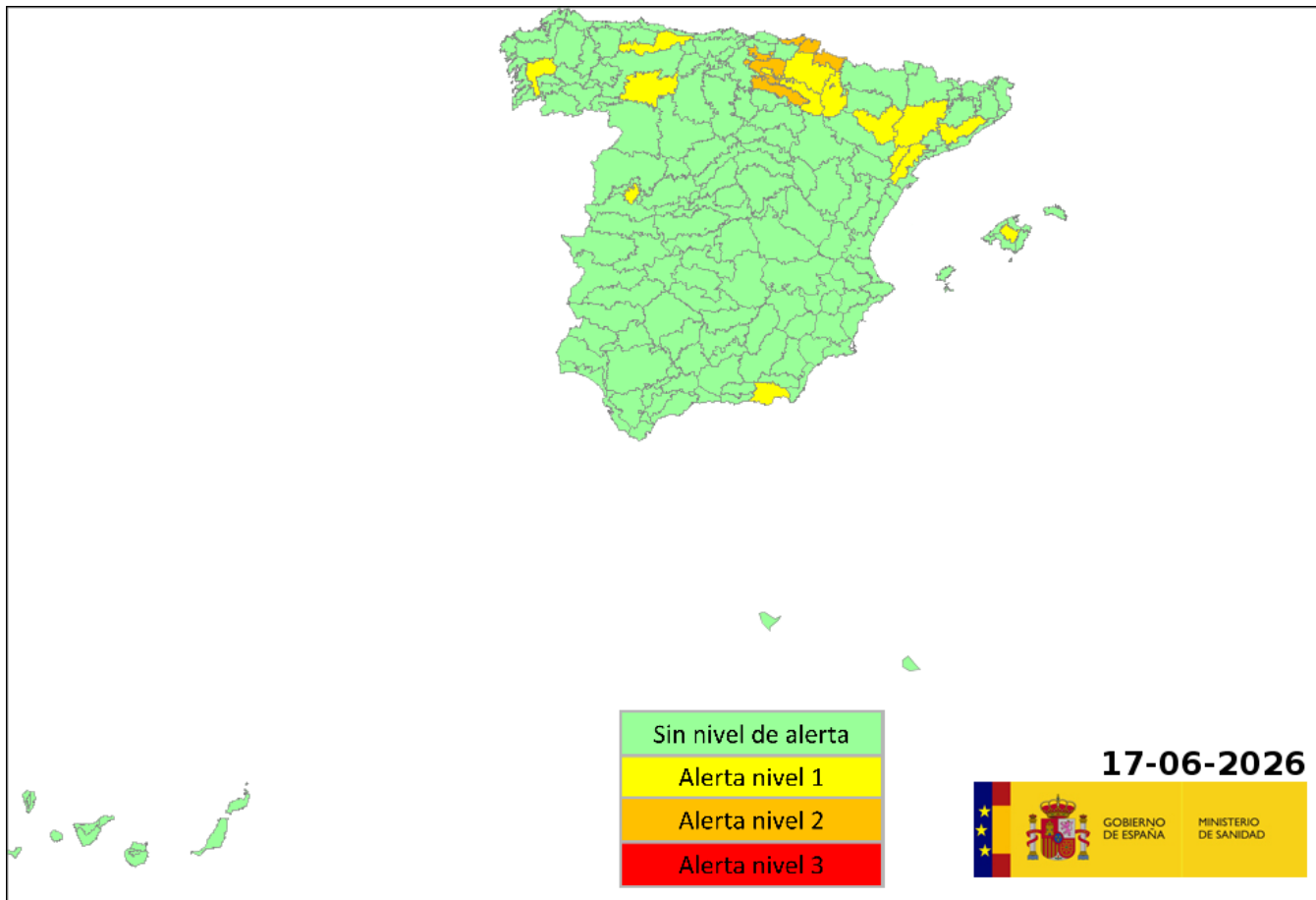
Secretaría de Salud Laboral ,Sostenibilidad,Transiciones y Territorio. CCOO Aragón



**RIESGOS
LABORALES**
POR EXPOSICIÓN A
ALTAS
TEMPERATURAS
Y OTROS FENÓMENOS
METEOROLÓGICOS

LOS PROTOCOLOS
FRENTE AL CALOR
SON OBLIGATORIOS
¡EXÍGELOS!

Niveles de alerta para hoy



Plan Nacional de Actuaciones Preventivas de los Efectos del Exceso de temperatura sobre la salud

Se activa el 16 de mayo hasta el 30 de septiembre de cada año.

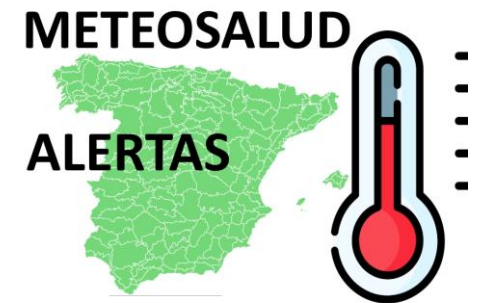
Umbral de referencia de impacto en salud por altas temperaturas

Las temperaturas umbrales de impacto en la salud por altas temperaturas se han calculado mediante el análisis de la asociación entre series temporales de mortalidad y temperatura a nivel provincial.

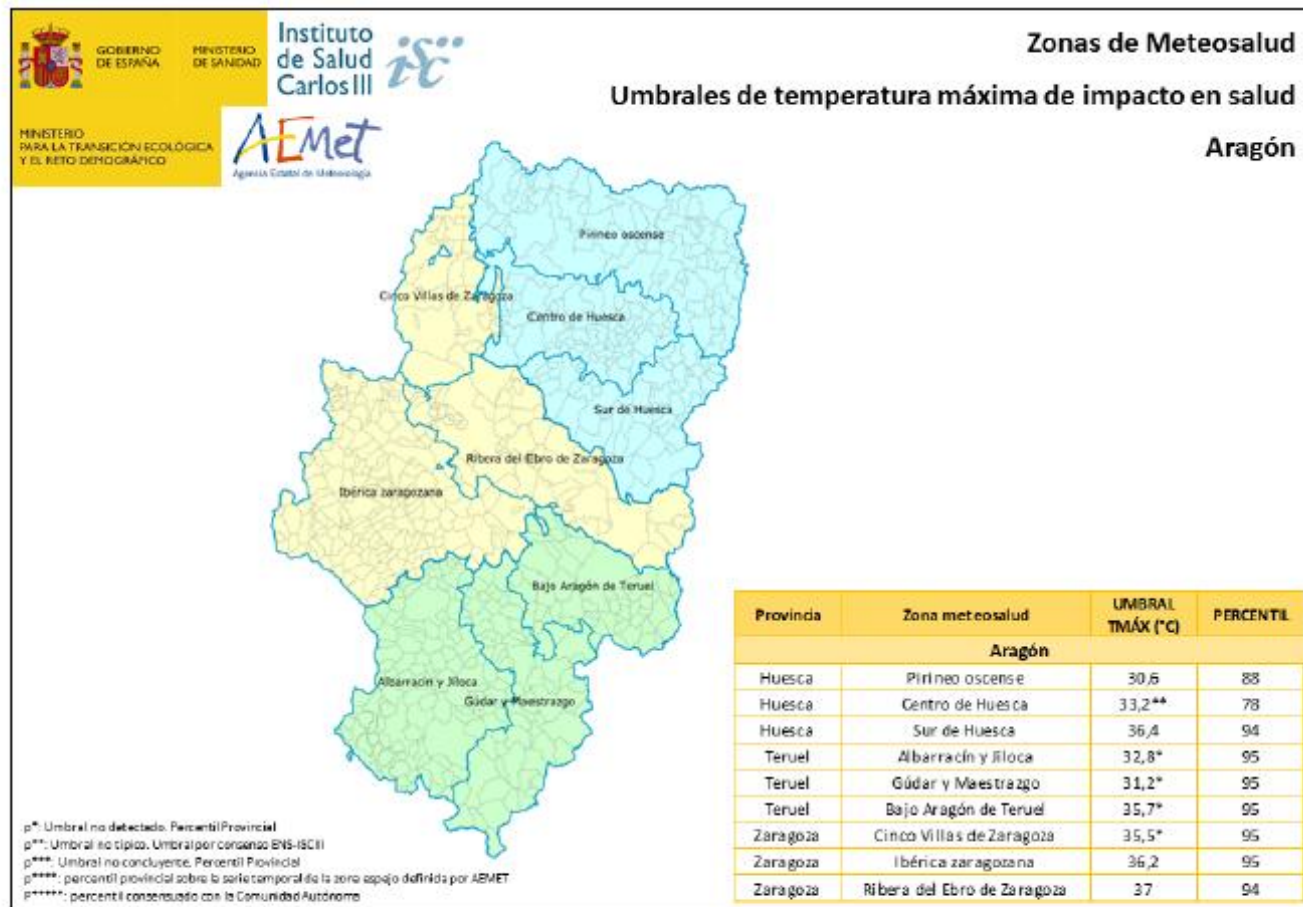
Tabla 2. Definición de niveles de riesgo para la salud por altas temperaturas

Nivel de Riesgo	Denominación	Índice
0	Ausencia de riesgo	0
1	Bajo riesgo	1
2	Riesgo medio	2
3	Alto riesgo	3

<https://www.sanidad.gob.es/excesoTemperaturas2025/meteosalud.do>



Zonas de meteosalud



Plan Nacional de actuaciones preventivas de los efectos del exceso de temperatura sobre la salud

Olas de calor

- Según AEMET, ola de calor es el episodio de, al menos, tres días consecutivos, en los que al menos el 10% de las estaciones meteorológicas registran valores por encima de la temperatura umbral. El valor umbral se corresponde con el percentil del 95% de su serie de temperaturas máximas diarias de los meses de julio y agosto del periodo 1971-2000.
- Día cálido es aquel en el que su temperatura máxima supera el valor del percentil 90 de las temperaturas máximas de dicho día en el periodo de referencia, obtenido a partir de una ventana de 5 días centrada en él.



Aragón

**EXPONERSE AL CALOR ES EVITABLE.
PERO TÚ NO DECIDES**



La empresa es quien debe prevenir proporcionando

- » Horarios adaptados
- » Zonas de sombra
- » Hidratación
- » Equipos adecuados
- » Protocolos activados



Para difundir por redes

<https://www.youtube.com/shorts/c5ku1W1VqZY>

Para mover.....



CCOO Aragón



EL CALOR TAMBIEN MATA

Trabajar bajo altas temperaturas puede costarte la salud. O la vida.



This advertisement features a background image of a man in a cap working with tomatoes in a field. The CCOO Aragón logo is in the top left. A thermometer icon is placed above the main headline. A large white arrow points from the text area towards the right side of the image.



CCOO Aragón



EL CALOR EXTREMO EN EL TRABAJO PUEDE PROVOCAR

- » Golpes de calor
- » Pérdida de conocimiento
- » Fallos de atención
- » Enfermedades cardiovasculares
- » Cáncer de piel

Y lo peor: muchas veces, no se reconoce como riesgo laboral



This advertisement features a background image of two women in a kitchen. The CCOO Aragón logo is in the top left. A stethoscope icon is placed above the main headline. The text is arranged in a diagonal layout. A large white arrow points from the bottom text area towards the right side of the image.

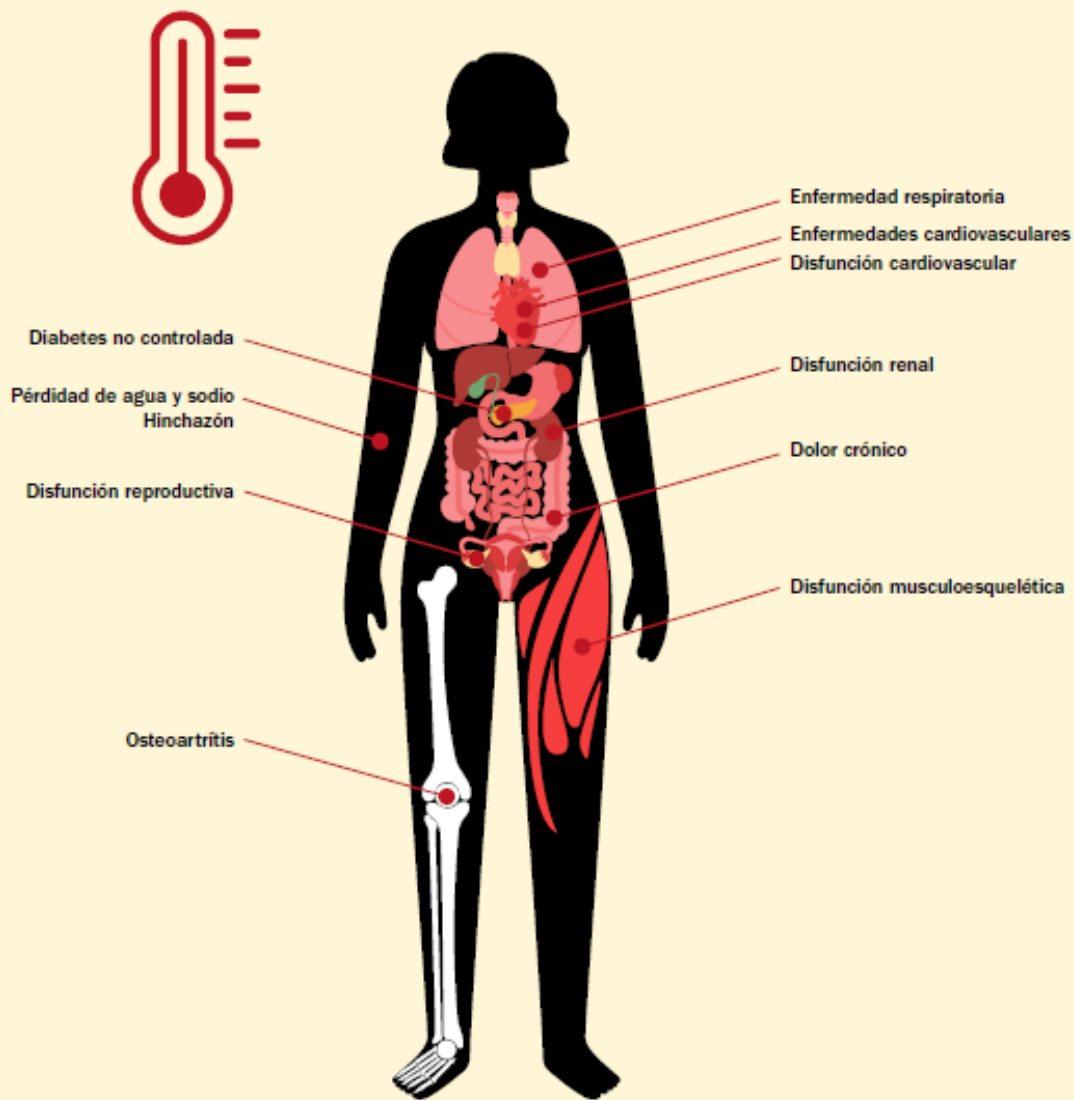
Tienes que tener cubierta ciertas necesidades
por parte de la empresa:

No es un favor, es prevención



- **Agua fresca** y accesible en todo momento.
- **Zonas de sombra y descanso** frecuentes.
- **Ropa transpirable** y protección solar.
- **Ventilación** adecuada en interiores.





Efectos del exceso de calor en los sistemas orgánicos del cuerpo humano.
Fuente: Adaptado de Cheveldayoff et al. (2023)



Aragón



**EL CALOR
TAMBIÉN MATA**
Ni invisible ni inevitable:
el calor es un riesgo laboral
y debe prevenirse

#SaludLaboral #Prevención #CCOOAragón



Aragón



**NI INVISIBLE
NI INEVITABLE:
EL CALOR ES UN
RIESGO LABORAL Y
DEBE PREVENIRSE**

#SaludLaboral #Prevención #CCOOAragón

Ver presentación sobre estrés térmico

Espacios y lugares de trabajo afectados

- Ejemplos de ocupaciones en las que las personas pueden verse afectados simultáneamente al calor ambiental y otros factores de riesgo, mostrando una ampliación de la gama de escenarios de exposición y riesgo
- **Lugares de trabajo en interiores**
- Lugares en los que el riesgo laboral de estrés térmico suele estar ya identificado:
 - – trabajos en interiores con procesos que aplican o generan calor (industrias, lavanderías, cocinas, etc.), especialmente cuando se utiliza la circulación de aire del exterior como principal medio para reducir el calor ambiental;
 - – trabajos que requieren un esfuerzo físico muy intenso;
 - – trabajos para los que se requiere el uso de ropa pesada o EPI. Lugares de trabajo en los que el riesgo de estrés térmico surge solamente durante los episodios de calor y en los que no suele estar ni identificado ni evaluado:
 - – establecimientos sanitarios, educativos, comerciales y de almacenamiento, centros logísticos, hostelería, fabricación, etc.

Espacios y lugares de trabajo afectados

- **En espacios exteriores**
- – trabajos de construcción, incluida la construcción y el mantenimiento de carreteras y líneas férrea;
- – agricultura al aire libre y en invernadero, ganadería, silvicultura, arboricultura, jardinería y paisajismo;
- – pesca;
- – instalación, explotación y mantenimiento de líneas y equipos (energía solar, eólica, gas, telefonía, telecomunicaciones, etc.);
- – limpieza urbana, recogida y clasificación de residuos, tratamiento de residuos;
- – minería a cielo abierto y subterránea;
- – trabajos de vigilancia; control de zonas de estacionamiento regulado o de tráfico;
- – actividades en tierra en aeropuertos;
- – actividades de seguridad y militares;

Espacios y lugares de trabajo afectados

- – emergencias sanitarias, primeros auxilios y operaciones de rescate;
- – bomberos y prevención de incendios;
- – carga y descarga;
- – reparto de correo, paquetes, alimentos, etc., a pie o en bicicleta;
- – turismo, actividades de ocio y tiempo libre, servicio de restauración al aire libre;
- – montaje y operación de estructuras para espectáculos y actuaciones al aire libre;
- **En vehículos o máquinas sin aire acondicionado:**
- – tareas de conducción o manejo.

Las temperaturas extremas aumentan hasta un 9% el riesgo de accidente laboral

- El ISGlobal ha analizado los casi 16 millones de accidentes laborales registrados en España entre 1994-2013 con al menos un día de baja por enfermedad.
- El frío extremo aumenta el riesgo de accidentes de trabajo en un 4%, mientras que el calor extremo lo incrementa en un 9%.
- El estudio ha relacionado con la temperatura una media de 60 accidentes laborales diarios que conllevaron baja de al menos un día, lo que representa el 2,7% de todos los accidentes laborales.
- El impacto económico estimado: la pérdida de días laborales por la temperatura tuvo un coste anual en España de más de 360 millones de euros, lo que equivale al 0,03% del PIB de 2015.
- **La mayoría de las lesiones** incluidas en este estudio fueron fracturas óseas y lesiones superficiales, "lo que sugiere que el mecanismo subyacente puede estar relacionado con la disminución de la concentración o la alteración del juicio que afecta a la seguridad laboral".
- Los efectos de la temperatura no se limitan solo al día de la exposición, sino que se aprecia "un patrón de retraso observado", que puede ser debido a la fatiga acumulada y a la deshidratación en días posteriores.
- Las **mujeres** parecen ser más vulnerables al frío y los **hombres** al calor, diferencia que puede ser explicada porque las mujeres tienen tasas de sudoración más bajas que los hombres en climas cálidos. Por otro lado, las personas trabajadoras más vulnerables al calor fueron las más **jóvenes**, posiblemente porque tienden a hacer un trabajo físicamente más exigente.
- El estudio recomienda algunas de las **medidas preventivas** para incorporar a las políticas de salud pública como la restricción del trabajo en las horas más frías y calurosas, hacer descansos, garantizar una hidratación adecuada y usar ropa idónea.

Research

A Section 508-conformant HTML version of this article is available at <https://doi.org/10.1289/EHP2590>.

Evaluation of the Impact of Ambient Temperatures on Occupational Injuries in Spain

Èrica Martínez-Solanas,^{1,2,3} María López-Ruiz,^{3,4,5,6} Gregory A. Wellenius,⁷ Antonio Gasparini,⁸ Jordi Sunyer,^{1,2,3,5} Fernando G. Benavides,^{3,4,5} and Xavier Basagaña^{1,2,3}

¹ISGlobal, Barcelona, Spain

²Universitat Pompeu Fabra (UPF), Barcelona, Spain

³CIBER Epidemiología y Salud Pública (CIBERESP), Madrid, Spain

⁴Center for Research in Occupational Health, UPF, Barcelona, Spain

⁵IMIM (Hospital del Mar Medical Research Institute), Barcelona, Spain

⁶Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales (FLACSO), Salamanca, Spain

⁷Department of Epidemiology, Brown University School of Public Health, Providence, Rhode Island, USA

⁸Department of Social and Environmental Health Research, London School of Hygiene & Tropical Medicine, London, UK

BACKGROUND: Extreme cold and heat have been linked to an increased risk of occupational injuries. However, the evidence is still limited to a small number of studies of people with relatively few injuries and with a limited geographic extent, and the corresponding economic effect has not been studied in detail.

OBJECTIVES: We assessed the relationship between ambient temperatures and occupational injuries in Spain along with its economic effect.

METHODS: The daily number of occupational injuries that caused at least one day of leave and the daily maximum temperature were obtained for each Spanish province for the years 1994–2013. We estimated temperature–injuries associations with distributed lag nonlinear models, and then pooled the results using a multivariate meta-regression model. We calculated the number of injuries attributable to cold and heat, the corresponding workdays lost, and the resulting economic effect.

RESULTS: The study included 15,992,310 occupational injuries. Overall, 2.72% [95% confidence interval (CI): 2.44–2.97] of all occupational injuries were attributed to nonoptimal ambient temperatures, with moderate heat accounting for the highest fraction. This finding corresponds to an estimated 0.67 million (95% CI: 0.60–0.73) person-days of work lost every year in Spain due to temperature, or an annual average of 42 d per 1,000 workers. The estimated annual economic burden is €370 million, or 0.03% of Spain's GDP (€2,015).

CONCLUSIONS: Our findings suggest that extreme ambient temperatures increased the risk of occupational injuries, with substantial estimated health and economic costs. These results call for public health interventions to protect workers in the context of climate change. <https://doi.org/10.1289/EHP2590>

Introduction

The health effects of temperatures have been extensively studied, particularly regarding mortality and morbidity (Basu 2009; Gasparini et al. 2015b). A study conducted in 13 countries estimated that 7.29% of total mortality can be attributable to cold temperatures and 0.42% to heat (Gasparini et al. 2015b). So far, the majority of the studies have considered counts of deaths, hospital-

the evidence is still limited to a small number of studies with participants who experienced relatively few injuries and with a limited geographic extent (Bonafede et al. 2016). Large new studies are needed to confirm these results and calculate the potentially substantial associated burden on society. The costs associated with injuries attributable to cold and heat have not been accounted for in previous economic assessments of the potential impact of climate

Factores de riesgo laboral

Trabajos en exterior



Trabajos en interior con fuentes de calor



Uso de EPIs

Alta intensidad física

Marco normativo altas temperaturas

Ley 31/1995, de Prevención de Riesgos Laborales:

- Art. 14. Derecho a la protección frente a los riesgos laborales
- Art. 15. Principios de la acción preventiva

RD 486/1997, de lugares de trabajo:

- Art. 2. Objeto (excepciones): medios de transporte, obras de construcción, industrias de extracción, buques de pesca, sector agrícola o forestal fuera de la zona edificada de los mismos
- Art. 7. Condiciones ambientales
- Anexo III:
 - Temperatura en locales con trabajos sedentarios (oficinas o similares) entre 17° y 27°
 - Temperatura en locales con trabajos ligeros entre 14° y 25°

REAL DECRETO 486/1997 ANEXO III. CONDICIONES AMBIENTALES DE LOS LUGARES DE TRABAJO (2/3)

RECAPITULANDO TEMPERATURAS

- 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°.**

- b) La humedad relativa estará comprendida entre el **30% y el 70%**, excepto en los locales donde existan riesgos por electricidad estática en los que el límite **inferior será el 50%**.
- c) Los trabajadores no deberán estar expuestos de forma frecuente o continuada a corrientes de aire cuya velocidad exceda los siguientes límites:
 - 1º Trabajos en ambientes no calurosos: **0,25 m/s**.
 - 2º Trabajos sedentarios en ambientes calurosos: **0,5 m/s**.
 - 3º Trabajos no sedentarios en ambientes calurosos: **0,75 m/s**.

Real Decreto-ley 4/2023,

- Real Decreto-ley 4/2023, de 11 de mayo, que regula entre otros muchos asuntos la prevención de riesgos laborales en episodios de elevadas temperaturas.
- **Medidas en materia laboral y de Seguridad Social**
- Disposición final primera. Modificación del 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.
- Uno. Queda suprimido el apartado 5 del anexo III.
- Dos. Se introduce una nueva disposición adicional, con la siguiente redacción:
- **«Disposición adicional única. Condiciones ambientales en el trabajo al aire libre.**
- 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.

Real Decreto-ley 4/2023

- 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.

Real Decreto-ley 4/2023

- 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»

Si hay **alerta naranja o roja** por calor, la empresa debe cumplir con una serie de **medidas**

Lo que dice la ley



- Se deben **adaptar los horarios y adelantar la jornada.**
- Se deben **reducir las tareas más pesadas** en las **horas críticas** del día.
- **La actividad debe parar** si tu vida corre peligro.

Riesgo grave e inminente

- Ley 31/1995 de prevención de Riesgos Laborales
- **Artículo 21.- Riesgo grave e inminente**
- De acuerdo con lo previsto en el apartado 1 del artículo 14 de la presente Ley, el trabajador tendrá derecho a interrumpir su actividad y abandonar el lugar de trabajo, en caso necesario, cuando considere que dicha actividad entraña un riesgo grave e inminente para su vida o su salud
- **Artículo 44.- Paralización de trabajos.**
- Cuando el Inspector de Trabajo y Seguridad Social compruebe que la inobservancia de la normativa sobre prevención de riesgos laborales implica, a su juicio, un riesgo grave e inminente para la seguridad y la salud de los trabajadores podrá ordenar la paralización inmediata de tales trabajos o tareas
- En caso de plantearse la paralización por riesgo grave e inminente, acudir a los servicios de asesoramiento del sindicato.
- Es muy importante realizar esta actuación de forma correcta.

El Real Decreto Ley 8/2024

- El RD Ley 8/2024, de 28 de noviembre por el que se adoptan medidas urgentes complementarias en el marco del plan de respuesta inmediata, reconstrucción y relanzamiento frente a los daños causados por la DANA.
- Este Real Decreto busca reforzar la seguridad de las personas trabajadoras ante el riesgo climático mediante varias medidas.
- Concretamente, convierte los protocolos de actuación contra los fenómenos meteorológicos adversos en materia obligatoria de negociación colectiva al introducir la siguiente modificación en el apartado 1 del artículo 85 del Estatuto de los Trabajadores: *“Igualmente, a través de la negociación colectiva se negociarán protocolos de actuación que recojan medidas de prevención de riesgos específicamente referidas a la actuación frente a catástrofes y otros fenómenos meteorológicos adversos”*.

El RD Ley 8/2024

- En la práctica esto supone la apertura de una ventana de oportunidad para avanzar en la negociación de protocolos de actuación contra el calor puesto que también se trata de un fenómeno meteorológico adverso. Además, introduce un permiso retribuido de hasta cuatro días por fenómenos meteorológicos adversos y refuerza la obligación empresarial a informar a las personas trabajadoras “de las medidas de actuación previstas con motivo de la activación de alertas por catástrofes y otros fenómenos meteorológicos adversos”.

Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo 2023-202740 (EESST),

- En febrero de 2023 se aprobó la tercera Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo 2023-202740 (EESST), hoja de ruta fundamental para las políticas públicas de prevención de riesgos laborales en los próximos cinco años, que persigue acabar con la siniestralidad laboral, al alza en nuestro país en los últimos tiempos como consecuencia del mantenido deterioro de las condiciones de trabajo y de una pérdida de valor de la prevención en las empresas. Plantea actuar por primera vez, entre otras cuestiones, sobre los impactos en la salud y las condiciones de trabajo ligados al calentamiento global y la transición ecológica, riesgos que no han sido abordados de forma adecuada, ni han sido suficientemente dimensionados hasta ahora en el mundo del trabajo.

Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo 2023-2027 (EESST),

- Su Objetivo 2 habla de “Gestionar los cambios derivados de las nuevas formas de organización del trabajo, la evolución demográfica y el cambio climático desde la óptica preventiva”. En sus líneas de actuación:
 - i) impulsa el análisis del marco normativo para adaptarlo a los cambios climáticos,
 - ii) refuerza proyectos de investigación sobre cambio climático para conocer su impacto sobre la salud de las personas trabajadoras y anticipar actuaciones preventivas, identificando actividades y colectivos más afectados, iii) y promueve acciones de apoyo, asesoramiento y sensibilización para facilitar a las empresas la adaptación y gestión de estos riesgos derivados de la transición climática y ecológica.

Estrategia Aragonesa de Seguridad y Salud en el Trabajo 2022-2027

- 4.15 Desarrollar acciones de divulgación y sensibilización para promover la detección, diagnóstico y prevención de los riesgos
- que el cambio climático produce en el ámbito laboral, con afecciones en la salud de los trabajadores por episodios
- climáticos extremos, exposición a las radiaciones solares o a enfermedades epidémicas, entre otros ejemplos.

PRL y altas temperaturas

Las exposiciones laborales a altas temperaturas ambientales son condiciones de trabajo sobre las que debe actuar el empleador para la prevención de riesgos laborales, aunque sean “natural” y de origen externo

Plan de prevención frente a altas temperaturas

- 1. Método para establecer en cada momento el “nivel de acción” preventiva**
- 2. Medidas preventivas**
- 3. Responsabilidades in situ**
- 4. Formación para trabajadores y mandos**
- 5. Primeros auxilios**
- 6. Seguimiento de la efectividad del plan y vigilancia de la salud**

Frente al calor en tu empresa: ¡¡EXIGE UN PLAN!!



Los protocolos de actuación contra los fenómenos meteorológicos adversos se han convertido en **MATERIA OBLIGATORIA DE NEGOCIACIÓN COLECTIVA**

El artículo 85 del Estatuto de los Trabajadores (modificado por RD Ley 8/2024, de 28 de noviembre) dice:

"Igualmente, a través de la negociación colectiva se negociarán protocolos de actuación que recojan medidas de prevención de riesgos específicamente referidas a la actuación frente a catástrofes y otros fenómenos meteorológicos adversos"



¿Tienes dudas?
Llámanos

976483200

secretariasaludlaboral@aragon.ccoo.es



¿Qué se consigue

elaborando un Protocolo?

INFORMACIÓN



Refuerza la obligación empresarial de informar a las personas trabajadoras "de las medidas de actuación previstas con motivo de la activación de alertas por catástrofes y otros fenómenos meteorológicos adversos".

PERMISO



Introduce un permiso retribuido de hasta cuatro días por fenómenos meteorológicos adversos.

OBLIGATORIEDAD



Convierte los protocolos de actuación contra los fenómenos meteorológicos adversos (entre otros el calor) como obligatorios en la negociación colectiva.



Protocolo ante el riesgo por calor

Fases para su elaboración



Pulsera de medición

Novedades CANARIA⁺

+46% de autonomía
Cinco meses de uso continuo.
No necesita recarga.

Banda de silicona
Más resistentes e higiénicos,
sin retención de agua ni sudor.

Señal LED intensificada
Doble destello cada
15 segundos.

Alerta con vibración
Alerta clara incluso en entornos
ruidosos o con ropa de trabajo
de cuerpo entero.

Modo de reposo HQ
Algoritmo mejorado para la identificación
de alta calidad "sin usar".

Cómo utilizar



Presiona el botón de encendido. ¡5 meses de autonomía, sin recarga!

IMPORTANTE



Pongaselo cuando Vd. esté en reposo, antes de comenzar cualquier actividad.



Evaluación de tiempo real del riesgo térmico. Alarma de sonido, visual y vibrador.



Evaluación de tiempo real del riesgo térmico. Alarma de sonido, visual y vibrador.

Cuando se activa la alarma

Luz(LED) parpadea en rojo



Sonido (12 segundos) y alarma visual, vibrador.



Tómese un descanso, hidrátate, humedece el cuerpo. Incluso sin síntomas, ¡ten cuidado!

Luz (LED) parpadea en verde



La luz (LED) parpadea de nuevo en verde, puede comenzar su actividad de manera segura

Clasificación de medidas preventivas según criterio ESTOP.

Fuente: EU-OSHA (2023) e ILO (2024b).

Eliminación de la fuente de calor, la tarea o el puesto de trabajo expuesto.

Sustitución de un proceso que genera calor o implica exposición a estrés térmico por otro que no genere, cuando sea posible.

Medidas técnicas:

- Automatizar de procesos y utilización de robots y/o maquinaria destinados a minimizar el esfuerzo manual pesado y la consiguiente acumulación de calor corporal.
- Suministrar refrigeración o aire acondicionado y ventilación adecuada, deshumidificación.
- Proporcionar sombra para reducir el calor radiante del sol, protegiendo de la luz solar directa a las personas creando zonas de sombra con persianas o utilizando película reflectante en las ventanas.
- Habilitar zonas de descanso, con agua fresca, sombreadas o refrigeradas con aire acondicionado lo más cerca posible del lugar de trabajo.
- Reducir el calor radiante, por ejemplo, permitiendo que la máquina o la sala se enfríe antes de su uso.
- Adaptar vehículos con cabinas cerradas con aire acondicionado (por ejemplo, en tractores, camiones, cargadoras, grúas).
- Reducir la humedad, evitar los suelos mojados, los desagües y las válvulas de vapor con fugas, mejorar la ventilación y la extracción del vapor.
- Utilizar superficies no reflectantes para evitar la reflexión de los rayos UV en la zona de trabajo.
- Aumentar la velocidad de circulación del aire instalando ventiladores o generando movimiento de aire, por ejemplo, a través de ventanas y respiraderos, especialmente en condiciones de humedad.
- Utilizar blindajes o barreras reflectantes o absorbentes de calor. Aislar o encerrar los procesos, la maquinaria o las instalaciones que generan calor (o separarlos de las personas) para controlar la emisión de calor radiante.
- Instalar puntos de hidratación con agua fresca. En determinados ambientes se pueden utilizar espráis de partículas agua.
- Incorporar materiales de construcción alternativos.
- Adoptar soluciones basadas en la naturaleza.
- Garantizar la disponibilidad de instalaciones sanitarias.

Medidas organizativas:

- Adaptar horario de comienzo y finalización de la jornada de acuerdo con las horas calurosas del día.
- Aumentar la ratio descanso/trabajo para que el cuerpo tenga la oportunidad de eliminar el exceso de calor.
- Permitir a las personas trabajadoras seguir su propio ritmo (self-pacing).
- Aumentar el número de trabajadores por tarea. Rotación de las tareas que implican exposición al calor.
- Garantizar que los trabajadores no trabajen en solitario o, si deben hacerlo, que se hagan con una correcta supervisión y asegurándose de que puedan pedir ayuda fácilmente (*buddy systems*).
- Limitar o eliminar el trabajo a destajo que puede significar un incentivo económico a no respetar los descansos necesarios ni detener la actividad.
- Permitir pausas suficientes para garantizar que los trabajadores/as puedan tomar bebidas frías o refrescarse.
- Modificar los objetivos y los ritmos de trabajo para facilitar el trabajo y reducir el esfuerzo físico.
- Relajar los códigos formales de vestimenta. Modificar los uniformes de trabajo eligiendo ropa más fresca y transpirable y de colores claros.
- Planificar un trabajo físicamente exigente cuando la temperatura sea más fría (a primera hora de la mañana o a última hora de la noche).
- Introducir programas de aclimatación al calor.

Medidas de protección individuales y EPIs:

- Cascos y chalecos refrigerados.
- Gorras y sombreros.
- Gafas de sol.
- Crema solar.
- Pulseras térmicas.

Frente al calor en el trabajo: ¡¡EXIGE MEDIDAS!!



* Clasificación de medidas preventivas según criterio ESTOP.

Eliminación - Sustitución - Técnicas - Organizativas - Protección individual

Medidas técnicas

<p>Automatizar, utilización de robots, minimizar esfuerzo</p>	<p>Suministrar refrigeración, ventilación, deshumidificación</p>	<p>Proporcionar sombra, proteger de la luz solar</p>	<p>Habilitar zonas de descanso, con agua fresca, sombreadas, refrigeradas cerca del lugar de trabajo</p>	<p>Reducir el calor radiante</p>
<p>Adaptar vehículos con cabinas cerradas con aire acondicionado</p>	<p>Aumentar la velocidad de circulación del aire, ventiladores, ventanas y respiraderos</p>	<p>Instalar puntos de hidratación con agua fresca</p>	<p>Garantizar la disponibilidad de instalaciones sanitarias</p>	<p>¿Tienes dudas? Llámamos 976483200 <small>secretariasaludlaboral@aragon.ccoo.es</small></p>

Medidas organizativas

<p>Adaptar horarios evitando las horas calurosas del día</p>	<p>Aumentar los descansos</p>	<p>Permitir a las personas trabajadoras seguir su propio ritmo (self-pacing)</p>	<p>Rotación de las tareas que implican exposición al calor</p>	<p>Evitar trabajar en solitario</p>
<p>Limitar o eliminar el trabajo a destajo ya que no respeta los descansos necesarios</p>	<p>Modificar los ritmos de trabajo y reducir el esfuerzo físico</p>	<p>Modificar los uniformes de trabajo eligiendo ropa fresca, transpirable y de colores claros</p>	<p>Planificar los trabajos físicamente exigentes a primera hora de la mañana o a última hora de la noche</p>	<p>Introducir programas de aclimatación al calor</p>

Medidas y equipos de protección individuales.

<p>Cascos y chalecos refrigerados</p>	<p>Gorras y sombreros</p>	<p>Gafas de sol</p>	<p>Crema solar</p>	<p>Pulseras térmicas</p>
---------------------------------------	---------------------------	---------------------	--------------------	--------------------------

Acción sindical de CCOO

FRENTE A LA EXPOSICIÓN AL CALOR EN EL TRABAJO, DEFIENDE TUS DERECHOS

“Los episodios de temperaturas estivales muy elevadas y las olas de calor han dejado de ser acotencimientos raros y son cada vez más frecuentes, más intensos y más prolongados debido al avance del cambio climático”

¿QUÉ ES EL ESTRÉS TÉRMICO POR CALOR?



Es el exceso de calor que las y los trabajadores reciben y acumulan en su cuerpo. Resulta de la interacción entre las condiciones ambientales del lugar donde trabajan, la actividad física que realizan, la ropa que llevan y las condiciones individuales de cada persona (edad, obesidad, medicación...).

Las consecuencias de las altas temperaturas en el cuerpo humano pueden ser desde leves (mareos, fatiga...) a muy graves (muerte por golpe de calor) y constituyen un riesgo para la salud y seguridad de las personas trabajadoras.

¿QUÉ FACTORES INFLUYEN?



¿QUÉ CONSECUENCIAS TIENE?



¿QUIÉN DEBE PROTEGER?



Las empresas han de garantizar la seguridad y salud de las personas trabajadoras que estén expuestas al calor, incluyendo dentro de los **Planes de Prevención** planes de acción específicos para este riesgo.

ESPACIOS EXTERIORES



Medidas organizativas que deben proporcionar o disponer las empresas

ESPACIOS INTERIORES



TEMPERATURA	
Tipo de trabajo	Temperatura
Trabajos sedentarios	Entre 17° y 27°
Trabajos ligeros	Entre 14° y 25°



HUMEDAD RELATIVA	
Norma general	Entre el 30% y 70%
Locales con electricidad estática	Inferior al 50%

*Según el Anexo III. "Condiciones ambientales de los lugares de trabajo", del Real Decreto 486/1997, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo



¿Tienes dudas?
LLÁMANOS

976483200

secretariasaludlaboral@aragon.ccoo.es

Para mover en redes



Aragón



¿QUÉ RECLAMAMOS DESDE CCOO?

- » Protocolos frente al calor
- » Flexibilidad horaria
- » Rediseño de tareas
- » Participación sindical
- » Evaluaciones reales de riesgo

UNA MUERTE M
por **ACCIDENTE**

La prevención salva vidas 



Aragón

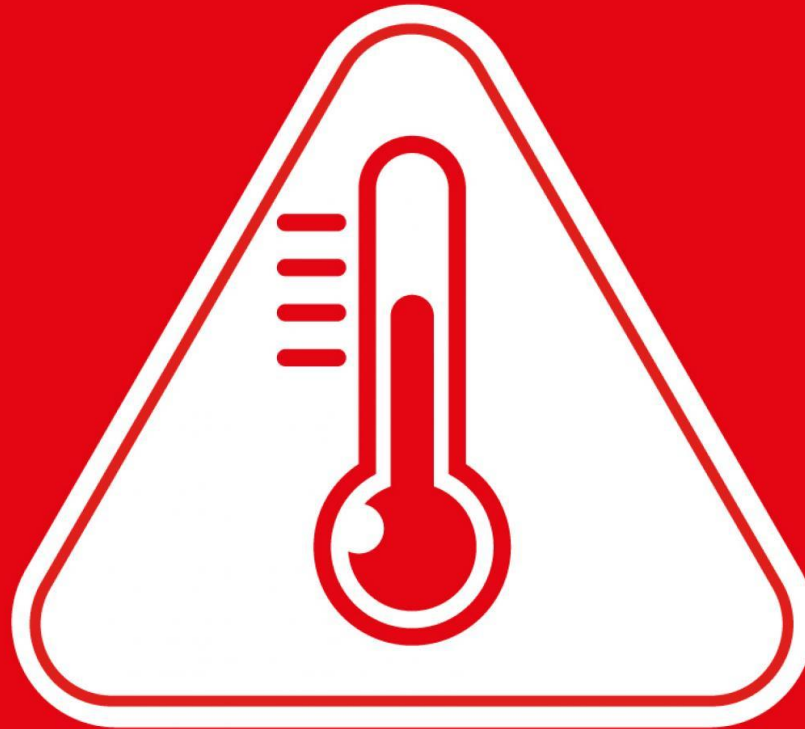
**EL CALOR ES UN RIESGO LABORAL.
NO LO NORMALICES. NO LO CALLES.**



-  **Comparte esta información**
-  **Exige prevención en tu empresa**
-  **Etiqueta a quien necesita saberlo**

#SaludLaboral #Prevención #CCOOAragón

REFUGIO CLIMÁTICO



PASA Y PROTÉGETE DEL CALOR





- **Mas información**

- <https://www.saludlaboralymedioambiente.ccooaron.com/saludlaboral/noticias/campana-de-ccoo-aragon-frente-a-los-riesgos-laborales-por-elevadas-temperaturas-403>

- <https://www.saludlaboralymedioambiente.ccooaron.com/saludlaboral/noticias/trabajos-con-altas-temperaturas-calor---recopilatorio-290>

- <https://www.youtube.com/shorts/c5ku1W1VqZY>

- **Secretaría de Salud Laboral, Sostenibilidad, Transiciones y Territorios.**

Comisiones Obreras de Aragón 976 483 235/242

- **P.º de la Constitución, 12, 3º PLANTA, 50008 Zaragoza**

<https://www.saludlaboralymedioambiente.ccooaron.com/>

- **X :@SaludCCOORagon**

- <http://aragon.ccoo.es>