



### LIGAZÓNS DE INTERESE

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

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

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

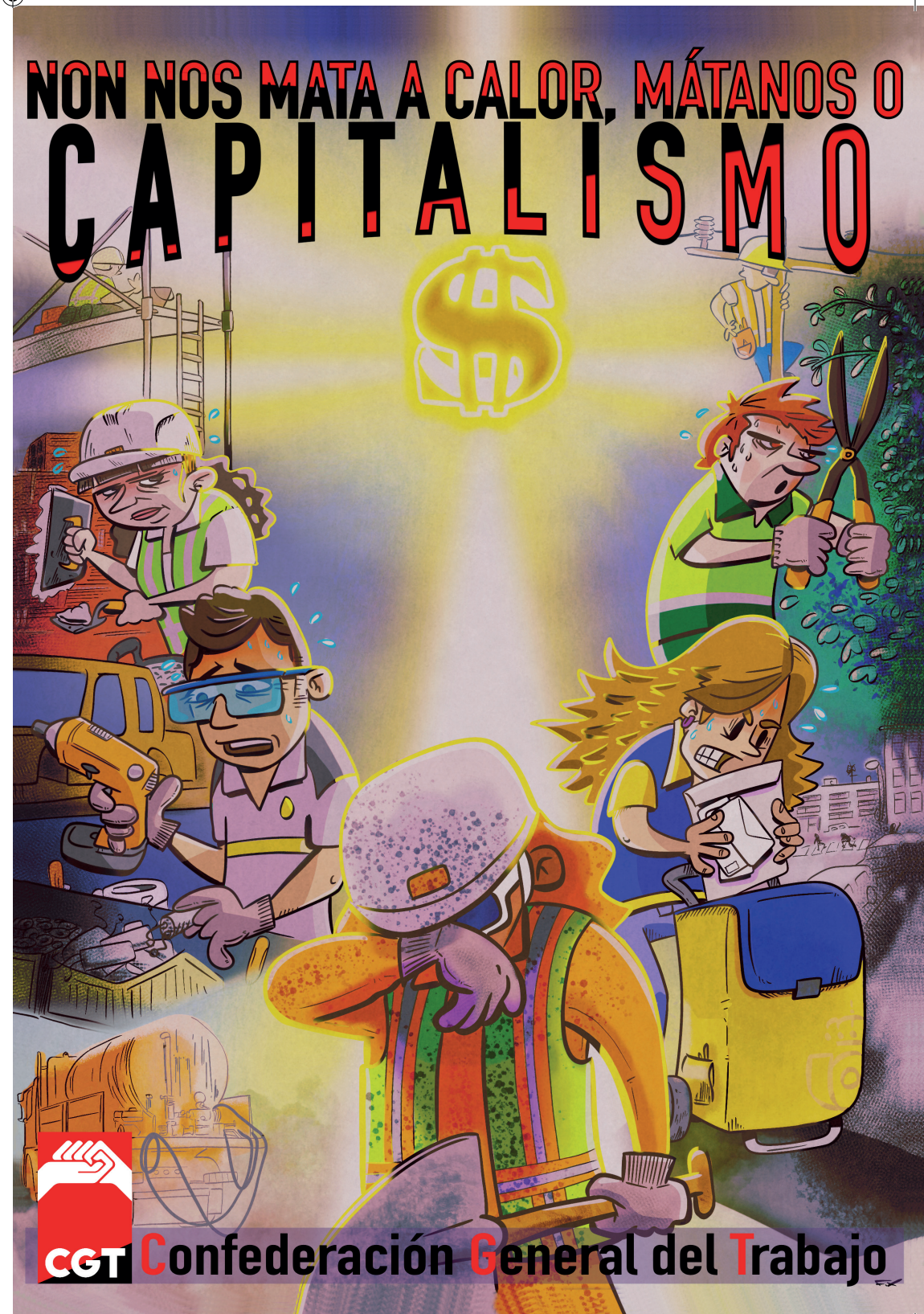
<https://www.insst.es/documents/94886/375857/Trabajar+con+calor+-+A%C3%B1o+2013>

<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>



# ESTRÉS TÉRMICO NO TRABALLO - GOLPE DE CALOR

## NON PERMITAS QUE XOGUEN COA TÚA VIDA

Os traballos a temperaturas extremas poden supor graves riscos para a integridade física das persoas, aumentando a probabilidade de que se produzan accidentes, agravando patoloxías previas ou dando lugar a afectacións da pel, esgotamento, golpes de calor e incluso a morte.

## PRINCIPAL NORMATIVA

A normativa vixente regula estas situacións segundo o traballo sexa en espazos cerrados ou abertos:

### Anexo III, RD 486/1997:

3. En locais de traballo CERRADOS deberán cumprirse, en particular, as seguintes condicións:
- a) A temperatura dos locais nos que se realicen traballos sedentarios propios de oficinas ou similares estará comprendida entre 17 e 27 °C. A temperatura dos locais nos que se realicen traballos lixeiros estará comprendida entre 14 e 25 °C.

En canto ós espazos ABERTOS, e aínda non habendo límites de temperaturas establecidos no anterior Real Decreto, si deben cumprirse as condicións necesarias para protexer a seguranza e saúde das persoas traballadoras:

### Anexo III do RD 486/1997:

1. A exposición ás condicións ambientais dos lugares de traballo non debe supor un risco para a seguranza e a saúde dos traballadores e traballadoras.
2. Así mesmo, e na medida do posible, as condicións ambientais dos lugares de traballo non deben constituir unha fonte de incomodidade ou molestia para os traballadores e traballadoras.

### Disposición Adicional Única do RD 486/1997 introducida polo Real Decreto-lei 4/2023 de 12 de maio

1. Cando se desenvolvan traballos ó aire libre e nos lugares de traballo que, pola actividade desenvolvida, non poidan ficar cerrados, deberán tomarse medidas axeitadas para a protección das persoas traballadoras fronte a calquera risco relacionado con fenómenos meteorolóxicos adversos, incluíndo as temperaturas extremas.
2. As medidas ás que se refire o apartado anterior derivarán da avaliación de riscos laborais, que tomará en consideración, ademais dos fenómenos mencionados, as características da tarefa que se desenvolva e os trazos persoais ou o estado biolóxico coñecido da persoa traballadora. En aplicación do previsto nesta disposición e no artigo 23 do Real Decreto 1561/1995, de 21 de setembro, sobre xornadas especiais de traballo, as medidas preventivas incluírán a prohibición de desenvolver determinadas tarefas durante as horas do día nas que concorran fenómenos meteorolóxicos adversos, naqueles casos nos que non se poida garantir doutro xeito a debida protección da persoa traballadora.
3. No suposto de que se emita, pola Axencia Estatal de Meteoroloxía ou polo órgano autonómico correspondente no caso das comunidades autónomas que contén con dito servizo, un aviso de fenómenos meteorolóxicos adversos de nivel laranxa ou vermello, e as medidas preventivas anteriores non garantan a protección das persoas traballadoras, resultará obrigatorio a adaptación das condicións de traballo, incluída a redución ou modificación das horas de desenvolvemento da xornada prevista.
4. Esta disposición adicional será de aplicación nos lugares de traballo todos, incluídos os do artigo 1.2».

### Lei 31/1995, LPRL:

Artigo 14. 2. En cumprimento do deber de protección, o empresario deberá garantir a seguranza e a saúde dos traballadores ó seu servizo nos aspectos todos relacionados co traballo.

## ACTUACIÓNS PERANTE O RISCO DE EXPOSICIÓN A TEMPERATURAS EXTREMAS

Solicita ós teus representantes legais ou á empresa, a Avaliación de Riscos do teu posto de traballo; nela debéronse de valorar o risco de estrés térmico e sinalar as actividades preventivas para a súa eliminación/redución e control (Artigo 16 LPRL y Capítulo II RD 39/1997, RSP).

Se non te facilitan o acceso a dita información ou se non se aplican as medidas preventivas, contacta cos teus representantes e valora as accións sindicais e/ou legais máis axeitadas: mobilizacións, denuncias públicas, solicitar cumprimento da normativa a través da Inspección de Traballo e Seguridade Social (ITSS), interposición de demanda xudicial, paralización da actividade por exposición a risco grave ou inminente (Artigo 21 LPRL).

## POSIBLES MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EVITAR O ESTRÉS TÉRMICO

- Organizar o traballo evitando a exposición ó aire libre nas horas de maior insolación e principalmente en períodos de vagas de calor, coa posibilidade de adaptación das condicións de traballo, entre elas o horario, ás franxas de menor calor.
- Rotar as tarefas para evitar ó máximo a exposición.
- Evitar traballar de forma illada.
- Diminuír a intensidade do traballo realizando pausas frecuentes en lugares frescos e á sombra.
- Levar roupa solta, transpirable e de cores claras.
- Beber auga fresca de forma frecuente e en pequenas cantidades.
- A persoa traballadora debe estar “aclimatada” á calor.
- Recibir información e formación sobre os riscos e a forma de evitalos, os síntomas de estrés térmico e os procedementos ante emerxencias.
- Ter en conta ó persoal especialmente sensible; as persoas sometidas a estrés térmico non deben ter problemas de saúde (cardiocirculatorios, exceso de peso, idade...).
- Ter en conta a protección da maternidade.
- Ofrecer ás persoas traballadoras a vixilancia da saúde en función dos riscos inherentes ó seu traballo.
- Se for necesario, interromper a actividade e abandonar o lugar de traballo.
- Planificar as tarefas máis pesadas nas horas de menos calor.
- Aumentar a frecuencia das pausas de recuperación.
- Prohibición de determinadas tarefas conforme á avaliación dos riscos laborais en situacións de fenómenos meteorolóxicos extremos.