



### ENLLACES D'INTERÉS

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

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

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

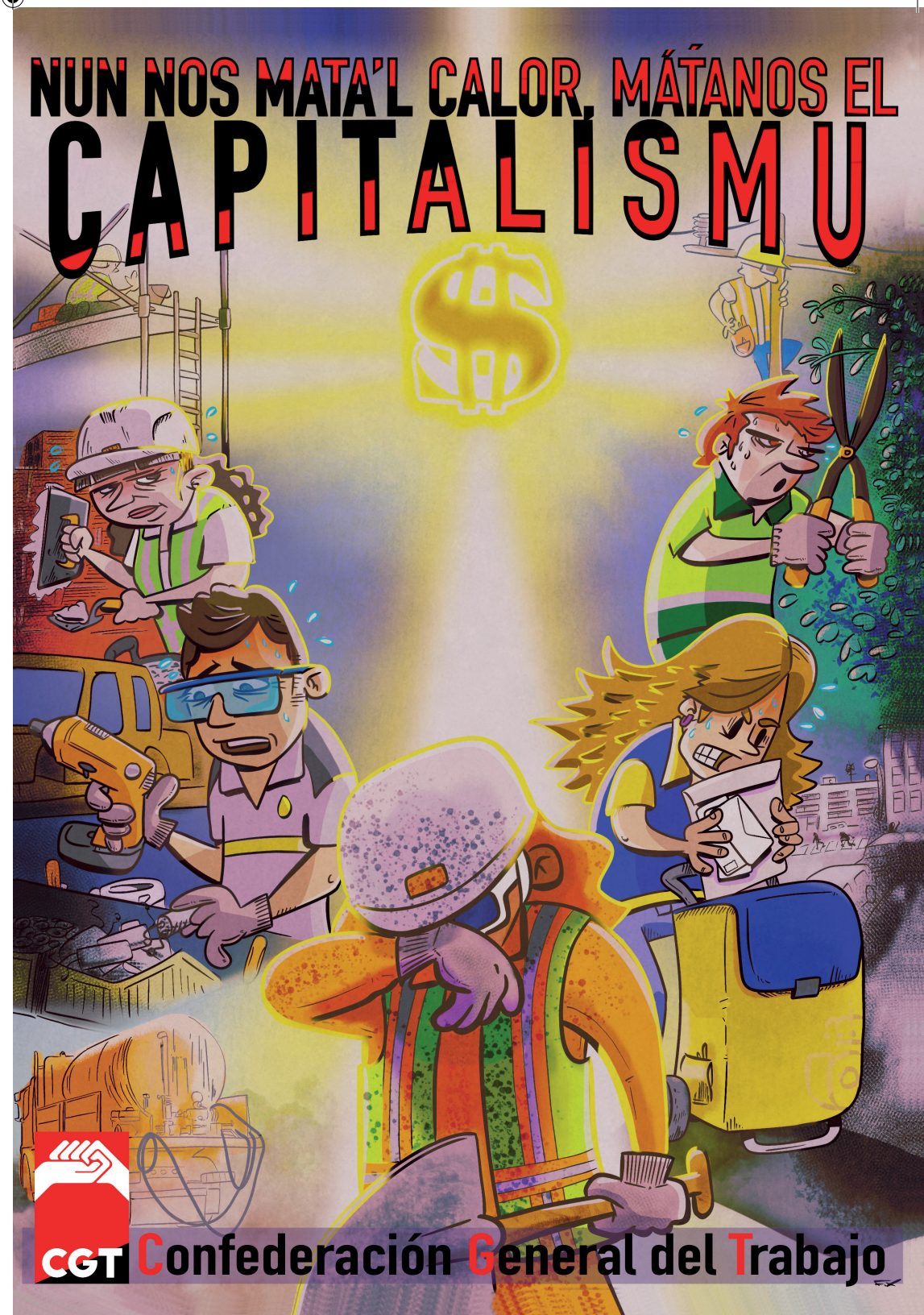
<https://www.insst.es/documents/94886/375857/Trabajar+con+calor+-+A%C3%B1o+2013>

<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>



# NEL TRABAYU - GOLPE DE CALOR

## NUN DEXES QUE XUEGUEN COLA TO VIDA

Los trabajos so temperatures estremes pueden suponer graves arriscos pa la integridá física de les persones, aumentando la probabilidad de que se produzcan accidentes, agravando patoloxías previes o dando llugar a afectaciones de la piel, l'agotamientu, golpes de calor ya inclusive la muerte.

## PRINCIPAL NORMATIVA

La Normativa vixente regula estes situaciones según los trabayos se faigan n'espacios zarraos o abiertos:

Anexu III, RD 486/1997:

3. Nos locales de trabayu ZARRAOS tendrán de cumplise sobremanera, les siguientes condiciones: a) La temperatura de los locales onde se realicen trabayos sedentarios propios d'oficines o similares va tar comprendía ente 17 y 27 °C. La temperatura de los locales onde se realicen trabayos llixeros va tar comprendía ente 14 y 25 °C.

Tocantes a los espacios ABIERTOS, y entá nun habiendo llendes de temperatures establecíos nel anterior Real Decretu, si tienen de cumplise les condiciones necesaries p'atregar la seguridá y salú de les persones trabayadores:

Anexu III del RD 486/1997:

1. La esposición a les condiciones ambientales de los llugares de trabayu nun tien de suponer un arriscu pa la seguridá y la salú de los trabayadores.
2. Coles mesmes, y na medida de lo posible, les condiciones ambientales de los llugares de trabayu nun tienen de constituyir una fonte d'aldroba o molestia pa los trabayadores.

Disposición Adicional Única del RD 486/1997 entreducida pol Real Decretu-llei 4/2023 de 12 de mayu

1. Cuando se desenvuelvan trabayos albuente y nos llugares de trabayu que, pola actividá desenvuelta, nun puedan quedar zarraos, tendrán de tomase midies afeches pa la protección de les persones trabayadores frente a cualisquier arriscu relacionáu con fenómenos meteorolóxicos adversos, incluyendo temperatures estremes.
2. Les midies a les que se refier l'apartáu anterior van derivar de la evaluación d'arriscos llaborales, que tomará en considerancia, amás de los fenómenos mentaos, les característiques de la xera que se desenvuelva y les característiques personales o l'estáu biolóxicu conocíu de la persona trabayadora. N'aplicación de lo previsto nesta disposición y nel artículu 23 del Real Decretu 1561/1995, de 21 de setiembre, sobre xornaes especiales de trabayu, les midies preventives van incluyir la prohibición de desendolcar determinaes xeres mientres les hores del día nes qu'alleguen fenómenos meteorolóxicos adversos, naquellos casos en que nun pueda garantizase otra manera la debida protección de la persona trabayadora.
3. Nel supuestu nel que s'emita pola Axencia Estatal de Meteoroloxía o, nel so casu, l'órganu autonómicu corresponsable nel casu de les comunidaes autónomes que cunten con talu serviciu, un avisu de fenómenos meteorolóxicos adversos de nivel naranxa o colloráu, y les midies preventives anteriores nun garanticen la protección de les persones trabayadores, resultará obligatoria l'adaptación de les condiciones de trabayu, incluyiu l'amenorgamientu o cambéu de les hores de desenvolvimientu de la xornada prevista.
4. Esta disposición adicional va ser d'aplicación a tolos llugares de trabayu, incluyíos los del artículu 1.2».

Llei 31/1995, LPRL:

Artículu 14. 2. En cumplimientu del deber de protección, l'empresariu tendrá de garantizar la seguridá y la salú de los trabayadores al so serviciu en tolos aspectos relacionaos col trabayu.

## ACTUACIONES ÉNTE L'ARRISCU D'ESPOSICIÓN A TEMPERATURES ESTREMES

1. Solicita a los tos representantes llerales o a la empresa, la Evaluación d'Arriscos del to puestu de trabayu, nella debe valorar l'arriscu d'estrés térmicu y señalar les actividaes preventives pa la so eliminación/amenorgamientu y control (Artículu 16 LPRL y Capítulu II RD 39/1997, RSP).
2. Si nun te faciliten l'accesu a dicha información o si nun s'apliquen les midies preventives, contacta colos tos representantes y valora les acciones sindicales y/o llerales más afayadices: movilizaciones, denuncies públiques, solicitar cumplimientu de la normativa al traviés de la Inspección de Trabayu y Seguridá Social (ITSS), interposición de demanda xudicial, paralización de l'actividá por esposición a arriscu grave o inminente (Artículu 21 LPRL).

## POSIBLES MIDIES PREVENTIVES PA EVITAR L'ESTRÉS TÉRMICU

- Entamar el trabayu evitando la esposición albuente nes hores de mayor solazu y principalmente en periodos de foles de calor cola posibilidá d'adaptación de les condiciones de trabayu ente elles l'horariu a les franxes de menor calor
- Rotar les xeres pa evitar al máximu la esposición
- Evitar trabayar de forma aislada
- Menguar la intensidá del trabayu realizando poses frecuentes en llugares frescos y a la solombra
- Llevar ropa folgoso, de colores claros y trespizable
- Beber agua fresco de forma frecuente y en pequeñes cantidaes
- La persona trabayadora tien de tar "aclimatada" al calor
- Recibir información y formación sobre los arriscos y la forma d'evitalos, los síntomas d'estrés térmicu y los procedimientos énte emergencies
- Tener en cuenta al personal especialmente sensible, les persones someties a estrés térmicu nun tienen de tener problemes de salú (cardiocirculatorios, escesu de pesu, edá...)
- Tener en cuenta la protección de la maternidá
- Ufiertar a les persones trabayadores la vixilancia de la salú en función de los arriscos inherentes al so trabayu
- Si fuera necesariu, atayar l'actividá y abandonar el llugar de trabayu
- Planiar les xeres más pesaes nes hores de menos calor
- Aumentar la frecuencia de les poses de recuperación
- Prohibición de determinaes xeres conforme a la evaluación de los arriscos llaborales en situaciones de fenómenos meteorolóxicos estremos