

# ¿ES EL CALOR UN RIESGO EN TU TRABAJO?

La ley 31/1995 de prevención de riesgos laborales establece que es el empresario el responsable de velar por la salud de las personas que trabajan a su servicio y es por eso que las empresas, en sus evaluaciones de riesgos, deben valorar si existen puestos de trabajo con riesgos de exposición a riesgos físicos derivados del ambiente térmico.

## ¿CÓMO AFECTA EL CALOR A LAS PERSONAS?

Las personas necesitamos mantener la temperatura alrededor de los  $37^{\circ}\text{C} \pm 1^{\circ}\text{C}$ , ya que los órganos vitales poseen unos márgenes muy estrechos para que funcionen de forma óptima.

En función de una serie de situaciones nos podemos encontrar con:

- Bienestar térmico. La adaptación de las personas (en su mayoría) no tienen problemas.
- Malestar o disconfort térmico. La persona percibe disconfort, y aunque pueda ser aceptable para la mayoría, no obstante, afecta a la concentración, al rendimiento, y se incrementa el riesgo de accidente porque las demandas de adaptación son más elevadas para conseguir el equilibrio. Además, puede tener influencia también en las relaciones personales. El malestar térmico no debe ser infravalorado.
- Zona de riesgo por calor. La adaptación fisiológica está al límite. Las personas tienen una capacidad disminuida para realizar su trabajo, se producen trastornos de salud e incluso se puede producir la muerte. Por ejemplo, el golpe de calor.

Las enfermedades producidas por calor van desde erupciones, a edemas, síncope, calambres, agotamiento y el más extremo y grave, el golpe de calor. Pero no sólo se producen daños agudos sino también a largo plazo, como enfermedades cardiovasculares, respiratorias e incluso efectos sobre el sistema reproductivo. Además, también agrava otras patologías.



# ¿DE QUÉ MANERA SE EVALÚA EL RIESGO DE EXPOSICIÓN?

Para valorar correctamente el ambiente térmico de los puestos de trabajo y en concreto riesgo físico por exposición a calor, hay que tener en cuenta no sólo la temperatura del aire, sino también la velocidad del aire, la humedad relativa y la temperatura radiante media, en combinación con la actividad física del trabajo, el tipo de ropa y las características individuales de la persona trabajadora. No es lo mismo una actividad física más intensa que ligera o sedentaria, una ropa de trabajo que permita más o menos la transpiración ni por supuesto, las características de las personas como, por ejemplo, la edad avanzada, el embarazo, los problemas de salud previos entre otros muchos.

El Real Decreto 486/1997 establece las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo, incluyendo el ambiente térmico. Según el tipo de trabajo, establece unos requisitos mínimos específicos.

En locales cerrados:

Tipo de trabajo	Temperatura del aire °C	Humedad relativa (%)
SEDENTARIO	17 - 27	30 - 70*
LIGERO	14 - 25	excepto en los locales donde existan riesgos por electricidad estática en los que el límite inferior será el 50%
OTROS	No hay limitación concreta	

En lugares al aire libre o locales que por su actividad no puedan quedar cerrados, deben tomarse las medidas necesarias para que las personas trabajadoras se puedan proteger de las inclemencias del tiempo (en la medida de lo posible).

Las empresas se ayudan de los servicios de prevención, que disponen de personal técnico que puede realizar las valoraciones teniendo en cuenta todos los aspectos: tipo de trabajo, temperatura, humedad, velocidad del aire, actividad física, tipo de ropa e incluso características individuales de la persona trabajadora.

La representación legal de los trabajadores en materia de prevención acompañará al técnico en la evaluación y participará recabando información de la plantilla y con aportaciones que puedan ser necesarias. Es muy importante que la evaluación de riesgos se realice correctamente y que contemple todos los riesgos, más si tenemos en cuenta que la vigilancia de la salud debe ir acorde a dichos riesgos detectados.

Las medidas no pueden quedarse solo en aspectos individuales de autocuidado (más hidratación, gafas de sol, crema solar...), sino también prioritariamente medidas colectivas y de organización del trabajo, turnos, limitación de tareas pesadas, adecuación de horarios, periodos de aclimatación, realizar más pausas, vestimenta, trabajo en equipos, etc.

# EL DISEÑO DE PROTOCOLOS ANTE OLAS DE CALOR

Los episodios de altas temperaturas, como podemos ver diariamente en las noticias últimamente, pueden tener consecuencias muy graves para la salud o incluso mortales.

Las olas de calor pueden ser objeto de protocolo laboral específico elaborado de forma participada, y que pueden incluir entre otros:

- Establecimiento de mecanismos adecuados para comunicar los avisos de riesgo.
- Monitorización de parámetros fisiológicos (siempre que se garantice la protección de datos, la intimidad y uso)
- Campañas de formación e información
- Programación de la atención de primeros auxilios y de respuesta ante emergencias.

Este protocolo estará integrado en el plan de prevención de las empresas.

Para información más detallada podéis acudir "[Los episodios de altas temperaturas como riesgo laboral](#)"

A continuación, facilitamos un modelo de escrito para remitir al Comité de Seguridad y Salud correspondiente, en caso de que el riesgo derivado de ambientes térmicos no haya sido evaluado en vuestro centro de trabajo.

También un modelo para solicitar un protocolo laboral específico ante olas de calor.

