

## ¿CÓMO ACTUAR FRENTE AL GOLPE DE CALOR?



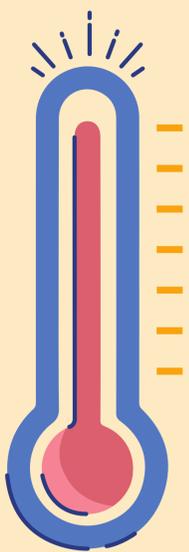
**UGT** 

 País Valencià **FICA**

# DECÁLOGO DE MEDIDAS PREVENTIVAS A TOMAR PARA EVITAR EL GOLPE DE CALOR



UGT FICA recomienda la inclusión de cláusulas, de igual o similar contenido al que sigue, en toda la estructura de negociación colectiva donde participa.



**“Los riesgos originados como consecuencia de la influencia de las condiciones climáticas deberán ser analizados, eliminados o, en su caso reducidos , en la correspondiente evaluación de los riesgos laborales o, en el caso de las obras de construcción, en el plan de seguridad y salud”.**

## Frente al calor deberán adoptarse las siguientes medidas:

- Los horarios de trabajo se adaptarán aprovechando las horas de menor exposición.
- Durante la jornada de trabajo se establecerán, obligatoriamente, pausas para favorecer la recuperación a estas exposiciones. Se organizarán, además, rotaciones del personal a lugares o tajos de menor exposición.
- Deberá limitarse en lo posible, durante las horas de mayor exposición, el trabajo físico. Las tareas que impliquen mayor esfuerzo físico se realizarán en horarios de menor exposición.
- En las proximidades de los puestos de trabajo se instalarán recipientes o dispensadores que aseguren el suministro constante de agua potable y fría.





- El diseño de las instalaciones de higiene y bienestar deberá contemplar su adecuada climatización.
- En zonas aisladas sin posibilidad de protección, se habilitarán, próximas a los lugares de trabajo, zonas de sombra que permitan la recuperación mediante las pausas citadas anteriormente o bien el desarrollo de otro tipo de trabajos.
- Durante la exposición a temperaturas elevadas se evitará que haya trabajadores aislados durante la prestación de sus servicios.
- Los recursos preventivos designados por el empresario vigilarán, especialmente, a aquellos trabajadores de reciente incorporación, o reincorporación, cuando se expongan a temperaturas elevadas.
- Deberán facilitarse a los trabajadores expuestos cremas de protección solar o barras labiales. Además, cuando así lo soliciten los trabajadores, deberán entregarse gafas de protección solar de uso laboral.
- Disponer aseos situados cerca del lugar de trabajo, allí donde la actividad lo permita.





## PRINCIPALES SÍNTOMAS QUE ALERTAN DE ESTAR SUFRIENDO UN POSIBLE GOLPE DE CALOR

<b>General</b>	<b>Temperatura interna del cuerpo superior a 40,6 °C</b> <b>Taquicardia</b> <b>Respiración rápida</b> <b>Cefalea</b> <b>Náuseas y vómitos</b>
<b>Piel</b>	<b>Piel seca y caliente</b> <b>Ausencia de sudoración</b>
<b>Neurosensoriales</b>	<b>Confusión y convulsiones</b> <b>Pérdida de consciencia</b> <b>Pupilas dilatadas</b>

## ACTUACIÓN A SEGUIR EN CASO DE UN GOLPE DE CALOR

- Colocar al trabajador/a en una zona a la sombra y, a ser posible, en un ambiente frío
- Desvestir al trabajador y darle duchas con agua fría (15 - 18° C).  
No debe utilizarse agua por debajo de los 15°C ya que se produciría una disminución de la pérdida de calor debido a la constricción de los vasos sanguíneos cutáneos.
- Si el/la trabajador/a está consciente, suministrarle agua fría para beber.
- Otra posibilidad es cubrir el cuerpo con toallas húmedas, cambiándolas con frecuencia y, preferiblemente, en combinación con un ventilador eléctrico o un dispositivo similar para que la temperatura del cuerpo disminuya algo más.
- Contacte con un médico y, si es posible, lleve al paciente al hospital lo más pronto posible. A menudo, la persona que sufre un golpe de calor puede precisar oxígeno, administración de suero por vía intravenosa y, en ocasiones, mediación adecuada.
- Si está consciente, colocarlo en posición recostado sobre un lateral del cuerpo, con la cabeza ligeramente ladeada, el brazo inferior atrás, extendido, el superior flexionado hacia adelante y arriba, y las piernas flexionadas, más la superior que la inferior.



## NUEVA MODIFICACIÓN LEGISLATIVA SOBRE TRABAJOS AL AIRE LIBRE Y EN ESPACIOS EXTERIORES. ACLARACIONES

El **Real Decreto Ley 4/2023**, en su Disposición Adicional única “Condiciones ambientales en el trabajo al aire libre”, **modifica el RD 486/1997 de lugares de trabajo**.

Sólo afecta a la gestión de las temperaturas en espacios abiertos o lugares de trabajo al aire libre, o lugares de trabajo que no pueden quedar cerrados.

### ¿Qué lugares de trabajo quedan regulados por esta normativa?

Todos los que estén al aire libre, incluidos, expresamente:

- Los medios de transporte utilizados fuera de la empresa o centro de trabajo, así como los lugares de trabajo situados en los medios de transporte.
- Las obras de construcción temporales o móviles.
- Las industrias de extracción.
- Los buques de pesca.
- Los campos de cultivo, bosques y otros terrenos que formen parte de una empresa o centro de trabajo agrícola o forestal, pero que estén situados fuera de la zona edificada de los mismos.

Es decir, aquellas actividades que quedaban fuera de ámbito de aplicación del RD 486/1997 sobre lugares de trabajo.





## ¿Prohíbe el nuevo Real Decreto alguna actividad laboral en condiciones meteorológicas extremas?

**NO.** Lo que hace es crear la obligación de establecer medidas preventivas para controlar los riesgos para la salud en circunstancias climatológicas extremas.

## ¿Quién establece qué actividades laborales podrían llegar a modificarse debido a los riesgos derivados de climatología adversa?

Los planes de prevención de riesgos laborales que deben elaborarse en cada empresa, previa evaluación de dichos riesgos

## ¿Qué herramientas son las más apropiadas para poder realizar una evaluación de riesgos consistente con los riesgos analizados?

- Las mediciones del estrés térmico según las indicaciones del INSHT, en las Notas Técnicas Preventivas 922, 923 y 322.
- Verificar las condiciones meteorológicas, a través de la información de la Agencia Estatal de Meteorología, u órgano autonómico correspondiente e informar a los trabajadores. **Enlace de interés:** [Mapa de niveles de riesgo para la salud por zonas de meteosalud](#)
- Exigir a la empresa la elaboración de unos protocolos de actuación claros y concisos. (Ver decálogo de medidas preventivas a comienzo de este mismo documento).

## ¿Deben adaptarse entonces las condiciones de trabajo en los planes de prevención de las empresas teniendo en cuenta las condiciones climatológicas adversas (determinadas por las agencias meteorológicas competentes)?

**SÍ,** siempre y cuando las medidas preventivas antes tomadas no sean suficientes. Podrá establecerse la prohibición de desarrollar determinadas tareas durante las horas del día en las que concurra mayor exposición, reduciendo o modificando las horas de desarrollo de la jornada prevista.





**DISPOSICIONES CONSEGUIDAS EN EL ÁMBITO DE LA NEGOCIACIÓN COLECTIVA EN LOS SECTORES DE NUESTRA FEDERACIÓN MÁS AFECTADOS POR LOS TRABAJOS AL AIRE LIBRE**

<b>Convenio General del Sector Construcción</b>	
<b>Art 172.</b> Factores atmosféricos.	Obliga a las empresas a proteger a los trabajadores frente a las inclemencias atmosféricas.
	En “olas de calor” los representantes de ellos trabajadores pueden proponer otros horarios que eviten los trabajos en las mayores horas de insolación.
	Los trabajadores deberán disponer de cremas solares protectoras de factor adecuado.
<b>Art. 235.</b> Suministro de Agua.	En el seno de la obra, tanto en los locales como en los tajos, los trabajadores deben disponer de un suministro constante y adecuado de agua potable.





**Ejemplos de regulación en Convenios del Sector Agrario**

<p><b>Artículo 19.-</b> Suspensión de trabajo por lluvias y otros fenómenos atmosféricos. <i>(Ejemplo)</i></p>	<p>Derecho al abono del 50 % del salario si habiéndose presentado el trabajador se suspende la jornada por efectos meteorológicos. Si la suspensión de la jornada es después de las dos primeras horas en salario se abona completo.</p> <p>Establece una serie de requisitos para recuperar las horas perdidas</p> <p>Las horas de recuperación tendrán un tope máximo anual de cincuenta</p>
<p><b>Artículo 10° -</b> Condiciones de trabajo. <i>(Ejemplo)</i></p>	<p>Si la jornada se suspende como consecuencia de factores climatológicos adversos, la prestación de servicios se realizará en periodos idóneos de acuerdo con las necesidades cultivables.</p> <p>El horario ordinario podrá incrementarse en un máximo de dos horas por día. No se consideran horas extra.</p> <p>El empresario deberá avisar al trabajador como máximo el día anterior antes de abandonar el trabajo.</p>
<p><b>Artículo 17.2 -</b> Jornada laboral. <i>(Ejemplo)</i></p>	<p>En circunstancias de especial penosidad derivadas de condiciones anormales de temperatura o humedad, la jornada ordinaria no podrá exceder de seis horas y veinte minutos diarios y treinta y ocho horas semanales de trabajo efectivo.</p>
	<p>Se aplica a los trabajos de invernadero, durante los meses de junio a septiembre.</p>
<p><b>Artículo 19 -</b> Suspensión de la jornada por inclemencias climatológicas. <i>(Ejemplo)</i></p>	<p>Derecho al abono del 75 % del salario si habiéndose presentado el trabajador se suspende la jornada por efectos meteorológicos. Si la suspensión de la jornada es después de las dos primeras horas en salario se abona completo.</p>



## Enlaces de interés

- ¿Cómo actuar frente al golpe de calor?
- Ante las temperaturas extremas, exige tus derechos?
- Portal del delegado/a de prevención.
- Curso del portal del delegado.

[www.pv.ugt-fica.org](http://www.pv.ugt-fica.org)



**FEDERACIÓ D'INDÚSTRIA, CONSTRUCCIÓ I AGRO  
D'UGT PAÍS VALENCIÀ**



 País  
Valencià **FICA**

*Síguenos!*

**UGT FICA PV**



Canal de  
**WhatsApp**

[www.pv.ugt-fica.org](http://www.pv.ugt-fica.org)



**FEDERACIÓ D'INDÚSTRIA, CONSTRUCCIÓ I AGRO  
D'UGT PAÍS VALENCIÀ**