



CALOR EXTREMO

Empresas y personas trabajadoras

FENÓMENOS
METEOROLÓGICOS
ADVERSOS

FACTORES QUE INFLUYEN EN EL ESTRÉS TÉRMICO



Condiciones ambientales (temperatura, humedad, radiación, viento)



Actividad (carga metabólica de la tarea)



Vestimenta (ropa/EPPI)



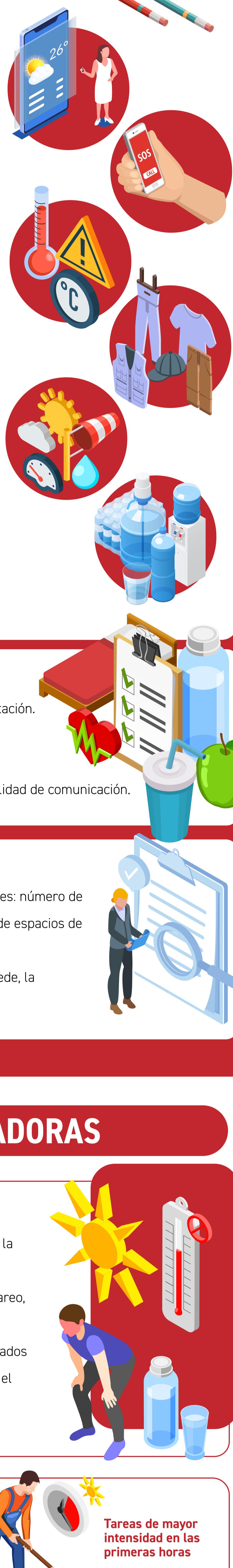
Sensibilidad de la persona trabajadora

EMPRESAS

Antes

Evaluación de riesgos

- Identifica si existe riesgo de estrés térmico (calor) en trabajos al aire libre.
- Evita el riesgo y si no es posible adopta medidas preventivas.
- Evalúa apoyándote en índices laborales como el WBGT.
- Identifica las personas trabajadoras sensibles al riesgo al realizar la vigilancia de la salud.



Medidas preventivas

- Establece un plan de actuación frente a fenómenos meteorológicos, incluyendo las temperaturas elevadas y designando responsables para llevarlo a cabo.
- Planifica el proceso de aclimatación: durante la primera semana garantiza que la exposición al calor sea la mitad de la jornada el primer día y realiza un incremento gradual el resto de días.
- Forma e informa al personal sobre los efectos del estrés térmico, los síntomas del golpe de calor y los primeros auxilios.
- Proporciona ropa de trabajo adecuada (ligera, transpirable y de color claro) y, si es posible, EPI que faciliten la transpiración.
- Revisa la previsión diaria de condiciones meteorológicas para garantizar la prevención y establecer actuaciones en caso de avisos por alta temperatura de nivel naranja o rojo.
- Organiza el trabajo para que las actividades físicas intensas se realicen durante las primeras horas del día y limita el tiempo de exposición.
- Planifica los descansos (frecuentes y cortos) y habilita áreas en sombra o climatizadas.
- Asegura el suministro de agua a 10 – 15°C.

Durante

- Verifica el cumplimiento de las medidas preventivas y de aclimatación.
- Promueve y facilita la realización de las pausas.
- Verifica el suministro de agua a temperatura adecuada.
- Limita el trabajo en solitario y, si no es posible, asegura la posibilidad de comunicación.



Después

- Revisa la eficacia de las medidas preventivas (posibles indicadores: número de accidentes de trabajo, incidencias en el suministro de agua, uso de espacios de descanso, cumplimiento de la planificación).
- Investiga los posibles accidentes o incidentes y modifica, si procede, la evaluación de riesgos y la planificación preventiva.



Después

- Dúchate: refrescate al terminar la jornada laboral.
- Evita dar continuidad a una actividad física intensa después de la jornada laboral.
- Evita permanecer en entornos calurosos.

