



GUÍA PREVENCIÓN GOLPE DE CALOR

Secretaría Salud Laboral y Medio Ambiente UGT FICA



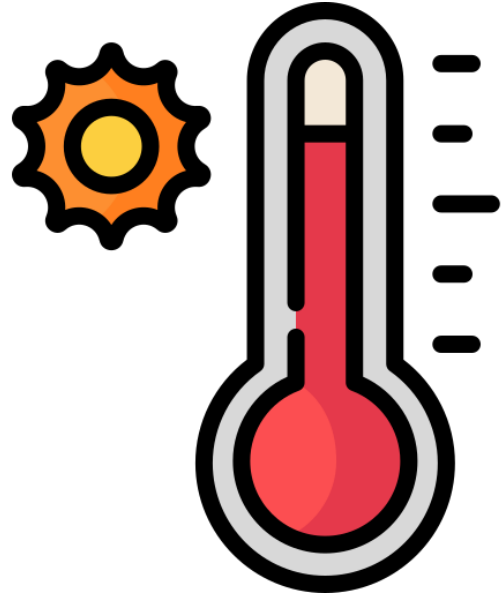
Industria,
Construcción
y Agro

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

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

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.

ALGUNAS RECOMENDACIONES BÁSICAS PARA LOS TRABAJADORES

- Bebe agua de forma constante.
- NO consumas alcohol.
- Realiza pausas frecuentes en lugares sombreados.
- Utiliza gafas de protección solar
- Utiliza cremas protectoras de factor adecuado
- No trabajes solo
- Viste ropa holgada y transpirable
- Utiliza sombrero de paja o gorra transpirable
- Aclimátate de forma paulatina
- Si sospechas de la presencia de un golpe de calor, llama al 112.
- Avisa rápidamente a tu responsable.

Nota: Hay que tener en cuenta que gran parte de los accidentes por golpes de calor se producen cuando llegan los primeros días de temperaturas elevadas, combinados, a continuación, con días de temperaturas más bajas. Es en estos momentos cuando el cuerpo se encuentra menos aclimatado.



¿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.
- 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

Convenio General del Sector Construcción	
Art 166. 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.
Art. 227. 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.



UGT FICA ANDALUCÍA

Blas Infante, 4. 41011. Sevilla
Teléfono: 954 50 63 93
Fax: 954 91 51 32
Email: andalucia@fica.ugt.org

UGT FICA ARAGÓN

Cl. Costa, 1, 2ª. 50001. Zaragoza
Teléfono: 976 70 01 08
Fax: 976 70 01 07
Email: fica@ugtficaaragon.org

UGT FICA ASTURIAS

Pza General Ordóñez, 1, 3ª. 33005. Oviedo
Teléfono: 985 25 31 98
Fax: 985 27 55 83
Email: asturias@fica.ugt.org

SOMA FITAG UGT ASTURIAS

Pza La Salve, 14. 33909. Langreo
Teléfono: 985 68 28 33
Fax: 985 69 04 76
Email: org@somafitagugt.es

UGT FICA BALEARES

Cl. Font i Monteros, 8, 3ª. 07003. Palma de Mallorca
Teléfono: 971 75 50 26
Fax: 971 76 13 24
Email: baleares@fica.ugt.org

UGT FICA CANARIAS

Avda. Primero de Mayo, 21 - 2º. 35002. Las Palmas
Teléfono: 922 28 89 55
Fax: 922 28 89 36
Email: fica@canarias.ugt.org

UGT FICA CANTABRIA

Cl. Rualasal, 8 - 4ª. 39001. Santander
Teléfono: 942 22 79 28
Fax: 942 22 70 35
Email: cantabria@fica.ugt.org

UGT FICA CASTILLA-LA MANCHA

Cl. Cuesta Carlos V, 1 - 2º Dcha. 45001. Toledo
Teléfono: 925 28 30 19
Fax: 925 28 43 49
Email: clm@fica.ugt.org

UGT FICA CASTILLA Y LEÓN

Cl. Gamazo, 13 - 2º. 47004. Valladolid
Teléfono: 983 32 90 08
Fax: 983 32 90 36
Email: cyl@fica.ugt.org

UGT FICA CATALUNYA

Rambla del Raval, 29 - 35 2ª. 08001. Barcelona
Teléfono: 933 01 83 62
Fax: 933 02 06 25
Email: fica@ugtfica.cat

UGT FICA EUSKADI

Cl. Colón de Larreategui, 46 bis - 3ª 48011. Bilbao
Teléfono: 944 25 56 00
Fax: 901 70 71 00
Email: fica.bilbao@ugteuskadi.org

UGT FICA EXTREMADURA

Cl. Obispo Segura Sáez, 8. 10001. Cáceres
Teléfono: 927 21 38 14
Fax: 927 77 05 92
Email: extremadura@fica.ugt.org

DIRECCIONES DE UGT FICA

UGT FICA GALICIA

Cl. Miguel Ferro Caaveiro, 12 - 2º. 15707.
Santiago de Compostela
Teléfono: 981 58 97 43 - Fax: 981 58 97 58
Email: galicia@fica.ugt.org

UGT FICA LA RIOJA

C/ Milicias, 1 Bis. 26003. Logroño
Teléfono: 941 27 76 54
Fax: 941 25 58 60
Email: ugtfica@larioja.ugt.org

UGT FICA MADRID

Avenida de América, 25 - 4ª. 28002. Madrid
Teléfono: 915 89 73 50
Fax: 915 19 25 01
Email: madrid@fica.ugt.org

UGT FICA MURCIA

C/ Santa Teresa, 16. 30005. Murcia.
Teléfono: 968 28 12 30
Fax: 968 28 20 68
Email: murcia@fica.ugt.org

UGT FICA NAVARRA

Avda de Zaragoza, 12 - 1º. 31003. Pamplona
Teléfono: 948 29 06 24
Fax: 948 24 28 28
Email: navarra@fica.ugt.org

UGT FICA PAIS VALENCIÀ

C/ Arquitecto Mora, 7 - 4º. 46010. Valencia
Teléfono: 963 88 41 10
Fax: 963 93 20 62
Email: fica@pv.ugt.org





UGT 

Industria,
Construcción
y Agro

FICA