

# GUÍA PREVENCIÓN GOLPE DE CALOR

# 2025

## Actividades Construcción



**UGT** 

Industria,  
Construcción  
y Agro

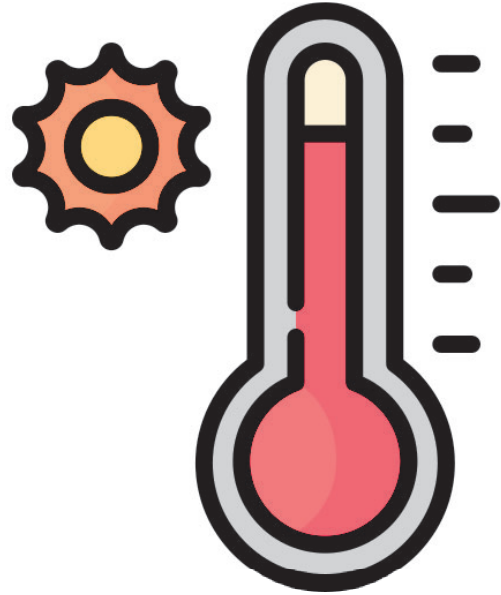
**FICA**

Secretaría Salud Laboral y Medio Ambiente

# 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.

### 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.

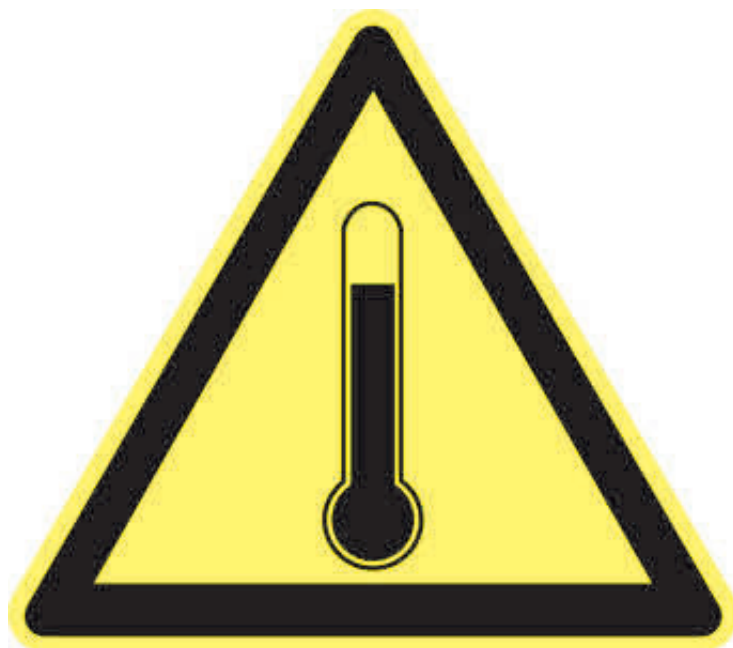
Es decir, aquellas actividades que quedaban fuera de ámbito de aplicación del RD 486/1997 sobre lugares de trabajo.

## ¿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	
<b>Art 166.</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. 227.</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.



### 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

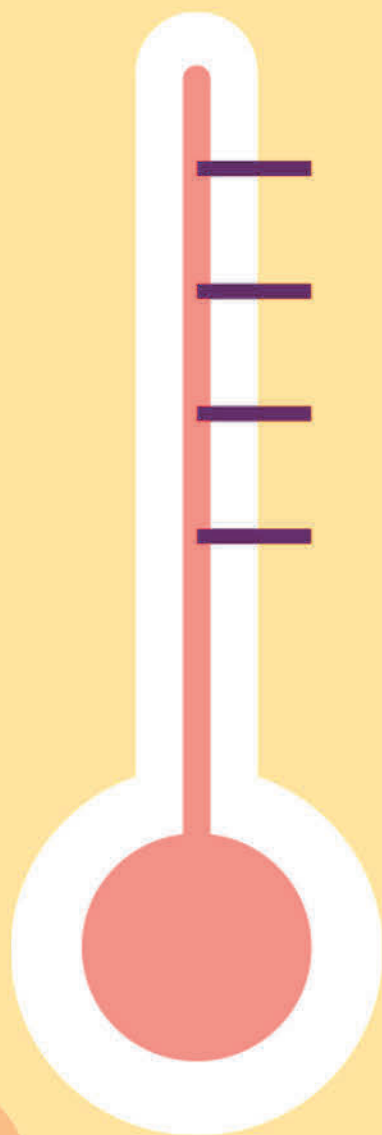
Avda de Zaragoza, 12 - 1º. 31003. Pamplona  
Teléfono: 948 29 06 24  
Fax: 948 24 28 28  
Email: navarra@fica.ugt.org

### 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



# GANAMOS TODAS Y TODOS



**UGT**



Industria,  
Construcción  
y Agro

**FICA**