

Protocolos de actuación frente al calor

El protocolo de actuación frente al calor se define como un conjunto de procedimientos, acordados entre la empresa y los trabajadores, para determinar en cada momento si las condiciones ambientales aumentan la exposición al estrés térmico, creando un nivel de riesgo que haga necesario adoptar medidas concretas para proteger la salud y la seguridad de las personas trabajadoras. Estos protocolos o planes de actuación definen distintos niveles de riesgo mediante un método validado científicamente y consensuado entre la representación de los y las trabajadoras y la empresa, y establecen medidas específicas para cada puesto de trabajo en función del nivel de riesgo. Estas medidas se activan automáticamente al alcanzar ese nivel determinado y pueden incluir la paralización de la actividad si es necesario (nivel rojo de alerta). Estos protocolos deben cubrir una serie de pasos para ser efectivos:

Pasos para crear un plan de acción contra el calor

- 1** Constitución de un grupo de trabajo con la participación de representantes de la empresa y de los trabajadores/as.
- 2** Elección del método de evaluación con atención a los niveles de riesgo variables.
- 3** Sistema de comunicación del riesgo climático.
- 4** Selección de medidas preventivas para cada escenario de peligrosidad teniendo en cuenta las características del puesto.
- 5** Determinación de las personas que asumen responsabilidades en cada lugar de trabajo de cara a comprobar el cumplimiento del plan, el nivel de riesgo y comunicar las medidas a adoptar al principio de cada turno o jornada.
- 6** Planificación de la respuesta a las emergencias relacionadas con enfermedades derivadas del calor.
- 7** Formación e información para que la plantilla conozca el plan de acción y sea capaz de identificar síntomas tempranos de enfermedades relacionadas con el estrés térmico.
- 8** Evaluación periódica de la eficacia del plan y planificar las mejoras.

Más información en la web del proyecto: <https://1mayo.ccoo.es/ISTAS/CalorAdapt>

El calor en el trabajo tiene un límite, ¡actúa para no quemarte!



Con el apoyo de:



El Proyecto CALORADAPT, cuenta con el apoyo de la Fundación Biodiversidad del Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico, a través de la Convocatoria de subvenciones para la realización de proyectos que contribuyan a implementar el Plan Nacional de Adaptación al Cambio Climático (2021-2030).

El calor también es un riesgo laboral

- Las **condiciones de trabajo** influyen directamente en la salud y seguridad de las personas trabajadoras que, en muchos casos, no pueden regular por sí mismas su exposición al calor, ya que la organización del trabajo —horarios, pausas, tareas o ritmo— depende del empleador.
- El **estrés térmico** se define como la carga de calor total que sufre una persona en el trabajo, resultado de factores ambientales, esfuerzo físico y vestimenta. Cuando las tareas son físicamente exigentes y se combinan con altas temperaturas, humedad, radiación solar o ropa inadecuada, el estrés térmico se incrementa rápidamente, amenazando la salud y la vida de las personas trabajadoras.
- El **cambio climático** agrava esta situación: las altas temperaturas y las olas de calor más frecuentes e intensas cada vez, aumentan el riesgo de sufrir un golpe de calor, una enfermedad, o un accidente de trabajo.

Evaluar el riesgo térmico: una obligación legal

- La Ley de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL) establece que las empresas deben evaluar los riesgos térmicos desde el inicio (Art. 16) y desarrollar una prevención continua, integrada en su gestión (Art. 14).
- La evaluación del estrés térmico debe seguir un método riguroso, alineado con los estándares internacionales más exigentes. El método de evaluación más reconocido hoy en día es el **WBG (Wet Bulb Globe Temperature)**.
- Sea cual sea el método de evaluación, este debe tener en cuenta varios parámetros ambientales: temperatura del aire, humedad, velocidad de circulación del aire, radiación solar y temperatura radiante.
- Deben establecerse valores límite claros diferenciados en función del esfuerzo físico (carga metabólica) y la vestimenta de trabajo (incluidos los EPIs).

Medidas de prevención técnicas y organizativas

- La selección de medidas preventivas concretas para un lugar de trabajo determinado depende de las características del mismo y siempre debe derivarse de una evaluación de riesgos precisa y actualizada. La siguiente tabla recoge a modo de catálogo una serie de medidas de protección contra el calor que sigue el orden establecido por la **metodología de actuación en prevención de riesgos ESTOP**: Eliminación, Sustitución, Técnicas (medidas preventivas), Organizativas (medidas preventivas) y Protección (individual).

Clasificación de medidas preventivas según criterio ESTOP

Eliminación de la fuente de calor, la tarea o el puesto de trabajo expuesto.

Sustitución de un proceso que genera calor o implica exposición a estrés térmico por otro que no genere, cuando sea posible.

Medidas técnicas:

- Automatizar de procesos y utilización de robots y/o maquinaria destinados a minimizar el esfuerzo manual pesado y la consiguiente acumulación de calor corporal.
- Suministrar refrigeración o aire acondicionado y ventilación adecuada, deshumidificación.
- Proporcionar sombra para reducir el calor radiante del sol, protegiendo de la luz solar directa a las personas creando zonas de sombra con persianas o utilizando película reflectante en las ventanas.
- Habilitar zonas de descanso, con agua fresca, sombreadas o refrigeradas con aire acondicionado lo más cerca posible del lugar de trabajo.
- Reducir el calor radiante, por ejemplo, permitiendo que la máquina o la sala se enfríe antes de su uso.
- Adaptar vehículos con cabinas cerradas con aire acondicionado (por ejemplo, en tractores, camiones, cargadoras, grúas).
- Reducir la humedad, evitar los suelos mojados, los desagües y las válvulas de vapor con fugas, mejorar la ventilación y la extracción del vapor.
- Utilizar superficies no reflectantes para evitar la reflexión de los rayos UV en la zona de trabajo.
- Aumentar la velocidad de circulación del aire instalando ventiladores o generando movimiento de aire, por ejemplo, a través de ventanas y respiraderos, especialmente en condiciones de humedad.
- Utilizar blindajes o barreras reflectantes o absorbentes de calor. Aislar o encerrar los procesos, la maquinaria o las instalaciones que generan calor (o separarlos de las personas) para controlar la emisión de calor radiante.
- Instalar puntos de hidratación con agua fresca. En determinados ambientes se pueden utilizar espráis de partículas agua.
- Incorporar materiales de construcción alternativos.
- Adoptar soluciones basadas en la naturaleza.
- Garantizar la disponibilidad de instalaciones sanitarias.

Medidas organizativas:

- Adaptar horario de comienzo y finalización de la jornada de acuerdo con las horas calurosas del día.
- Aumentar la ratio descanso/trabajo para que el cuerpo tenga la oportunidad de eliminar el exceso de calor.
- Permitir a las personas trabajadoras seguir su propio ritmo (self-pacing).
- Aumentar el número de trabajadores por tarea. Rotación de las tareas que implican exposición al calor.
- Garantizar que los trabajadores no trabajen en solitario o, si deben hacerlo, que se hagan con una correcta supervisión y asegurándose de que puedan pedir ayuda fácilmente (*buddy systems*).
- Limitar o eliminar el trabajo a destajo que puede significar un incentivo económico a no respetar los descansos necesarios ni detener la actividad.
- Permitir pausas suficientes para garantizar que los trabajadores/as puedan tomar bebidas frías o refrescarse.
- Modificar los objetivos y los ritmos de trabajo para facilitar el trabajo y reducir el esfuerzo físico.
- Relajar los códigos formales de vestimenta. Modificar los uniformes de trabajo eligiendo ropa más fresca y transpirable y de colores claros.
- Planificar un trabajo físicamente exigente cuando la temperatura sea más fría (a primera hora de la mañana o a última hora de la noche).
- Introducir programas de aclimatación al calor.

Medidas de protección individuales y EPIs:

- Cascos y chalecos refrigerados.
- Gorras y sombreros.
- Gafas de sol.
- Crema solar.
- Pulseras térmicas.

