

**Frente al
estrés
térmico:
organízate y actúa.**

Evalúa y prioriza medidas técnicas y colectivas

MÉTODO E.S.T.O.P.

Evaluar - **S**ustituir - **M**edidas **T**écnicas - **M**edidas **O**rganizativas - **P**rotección **P**ersonal

Las medidas de prevención deben derivarse de la correcta evaluación de riesgo y tener en cuenta las particularidades de cada puesto de trabajo. Las evaluaciones de riesgo son obligatorias y si existe riesgo de estrés térmico deben contemplarlo. La evaluación debe hacerse por técnicos profesionales en los días y horas más calurosas del año. Un protocolo de actuación no sustituye la evaluación. Lo ideal es **ELIMINAR** la fuente de calor, la tarea o el puesto de trabajo expuesto. Si esto no resulta factible se recomienda **SUSTITUIR** un proceso que genera calor o implica exposición a estrés térmico por otro que no cuando sea posible. Si no es suficiente con eso tomaremos medidas **TÉCNICAS** como:

Automatización de procesos y utilización de robots y/o maquinaria destinados a minimizar el esfuerzo manual pesado y la consiguiente acumulación de calor corporal.

Suministro de **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.

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.

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.

Instalación **puntos de hidratación** con agua fresca. En determinados ambientes se pueden utilizar espráis de partículas agua.

Incorporación de **materiales de construcción** alternativos.

Adoptar soluciones basadas en la **naturaleza**.

Garantizar la disponibilidad de **instalaciones sanitarias**.

Las medidas ORGANIZATIVAS juegan un papel importante en la prevención tal y como recogen los RD 4/2023 y 28/2024. Algunos ejemplos a este respecto:

Adaptar horario

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 a seguir su propio ritmo (**self-pacing**).

Aumento del 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 (suprimir) 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 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**.

Por último, entre los **equipos de PROTECCIÓN individuales** destacan:

- Cascos y chalecos refrigerados.
- Pulseras térmicas.





El Protocolo de Actuación contra el Calor es un conjunto de procedimientos, acordados entre la empresa y los representantes de las personas trabajadoras, 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**. Para garantizar su efectividad deben seguirse los siguientes pasos:

1.

Constitución de un **grupo de trabajo** con la participación de representantes de la empresa y de las personas trabajadoras.

2.

Elección del **método de evaluación** con atención a los niveles de riesgo variables.

3.

Establecimiento de un sistema de comunicación del **riesgo climático** a la plantilla.

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.

Vigilancia en reconocimiento de síntomas **y planificación de la respuesta** a las emergencias relacionadas con enfermedades derivadas del calor incluyendo primeros auxilios.

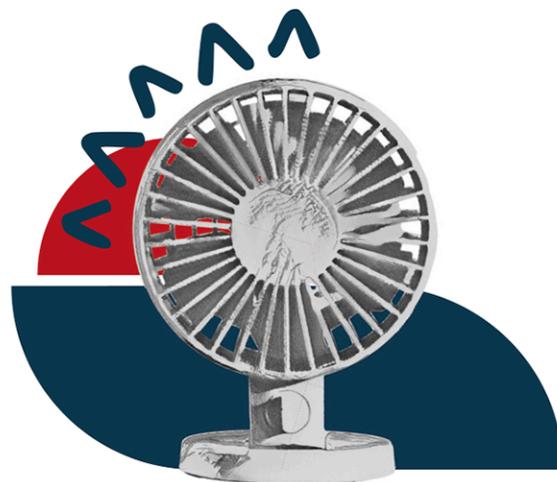
7.

Formación e información para que se conozca el plan de acción.

8.

Evaluación periódica de la eficacia del plan y planificación de mejoras.

Y no olvides que...



Cuando no sea suficiente con las medidas de prevención puedes paralizar la actividad inmediatamente. Contacta con tu representante y presenta un escrito a la dirección y a IT explicando las causas del cese.

Los costes económicos de la adaptación de los horarios y las horas no trabajadas a causa del exceso de calor no pueden repercutir en la remuneración de las personas trabajadoras. No pueden descontarte del sueldo las horas no trabajadas por motivos de prevención. La recuperación de las horas depende del convenio colectivo pero siempre puedes consultar con el sindicato si tienes dudas al respecto. Bajo ningún concepto pueden imponerte que tomes vacaciones durante una emergencia por altas temperaturas.

elaborado por: