

# Informativo UGT Canarias

## El golpe de calor

### ¿Cómo proteger a los trabajadores/as?

#### SUMARIO

- ¿Qué es el golpe de calor?
- ¿Qué temperaturas debe garantizar el empresario en los centros de trabajo?
- ¿Cuáles son algunos de los factores de riesgo?
- ¿Cómo debemos actuar ante un golpe de calor?
- ¿Qué medidas preventivas se deben adoptar en las empresas?
- Normativa de referencia



El **estrés térmico por calor** resulta especialmente **peligroso en los trabajos al aire libre**, como en la construcción, la agricultura o en los trabajos de obras públicas, ya que, al tratarse de una situación peligrosa que se da en los días más calurosos de verano, no suele haber programas específicos de prevención de riesgos como en otros trabajos en los que el estrés por calor es un problema a lo largo de todo el año

#### ¿Qué es el golpe de calor?

Consiste en el efecto más grave que puede experimentar el cuerpo cuando se ve expuesto a situaciones de calor intenso. Con la exposición al calor, el cuerpo aumenta su temperatura de forma incontrolada y causa lesiones en los tejidos.

Además, provoca fallos en el sistema nervioso central y en el mecanismo normal de regulación de la temperatura por lo que la temperatura corporal aumenta todavía más hasta alcanzar incluso más de 40°C.

Ejecutado por:

Financiado por:



## ¿Qué temperaturas debe garantizar el empresario en los centros de trabajo?

Desde UGT se considera acertado que el Plan de choque de ahorro y gestión energética en climatización del Real Decreto-ley 14/2022, de 1 de agosto, que recoge medidas como la regulación de la climatización de espacios se ajuste a lo previsto en la normativa de Prevención de Riesgos Laborales.

La norma establece, concretamente, que se limitará la temperatura del aire en los recintos calefactados a 19 °C y en los refrigerados no será inferior a 27 °C, manteniendo la humedad relativa entre el 30 % y el 70 %. Unas temperaturas que serán de aplicación en el interior de los establecimientos habitables acondicionados, situados en los edificios y locales destinados a uso administrativo, comercial, de ocio y restauración, así como estaciones de transporte y aeropuertos, quedando exentos centros sanitarios y hospitalarios y centros educativos.

La normativa indica, asimismo, que los **umbrales de temperatura deberán ajustarse para cumplir lo previsto en el Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo** y que aquellos recintos que justifiquen la necesidad de mantener

condiciones ambientales especiales o dispongan de una normativa específica, no tendrán que cumplir dichas limitaciones de temperatura.

Dicho Real Decreto regula las condiciones que deben cumplirse en los locales de trabajo cerrados, y establece que **la temperatura de los locales donde se realicen trabajos sedentarios propios de oficinas o similares estará comprendida entre 17 y 27 °C y la temperatura de los locales donde se realicen trabajos ligeros estará comprendida entre 14 y 25 °C.**

Por otro lado, la Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de los lugares de trabajo, señala que la temperatura óptima para locales cerrados donde se realicen trabajos sedentarios estaría entre los 20 °C y los 24 °C en invierno, y entre los 23 °C y los 26 °C en verano y, para el caso de actividades ligeras, los rangos se situarían entre los 21 °C y 25 °C para verano y los 16 °C y 22 °C para invierno.

## ¿Cuáles son algunos de los factores de riesgo?

Los factores de riesgo en el estrés térmico pueden ser debidos a factores climáticos (exposición a temperaturas y humedades relativas altas, ventilación escasa o exposición directa a los rayos del sol) o a factores relacionados con el tipo de tarea (dificultad para suministrar a los trabajadores agua fresca, realización de trabajo físico intenso, pausas de recuperación insuficientes y utilización de equipos de protección que impidan la evaporación del sudor).

El efecto más grave de una exposición excesiva al calor es el llamado «**golpe de calor**», que se caracteriza por una **elevación**

**incontrolada de la temperatura corporal**, pudiendo causar lesiones en los tejidos.

La elevación de la temperatura provoca una disfunción del sistema nervioso central y un fallo en el mecanismo normal de regulación térmica, acelerando el aumento de la temperatura corporal. Cuando se produce un golpe de calor, la piel se calienta, se seca y cesa la sudoración, aparecen convulsiones, aumenta el ritmo respiratorio y cardíaco, la temperatura corporal puede llegar a ser superior a los 40,6°C y aparecen alteraciones de la conciencia. Puede causar la muerte.

### ¿Cómo debemos actuar ante un golpe de calor?

En caso de producirse un golpe de calor, la manera más adecuada de actuar es:

- Colocar al trabajador en una zona a la sombra y en un ambiente frío, a ser posible.
- Debe desvestirse al trabajador y se recomiendan duchas con agua fría (15-18°C). No debe utilizarse agua más fría de 15°C, ya que se produciría una disminución de la pérdida del calor, debido a una constricción de los vasos sanguíneos cutáneos.
- Si el trabajador está consciente, suministrarle agua fría para beber. Si está inconsciente, colocarlo en posición recostado sobre un lateral de su 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.

- 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, una persona que sufre un golpe de calor puede precisar oxígeno, administración de suero por vía intravenosa y, algunas veces, medicación adecuada.

### ¿Qué medidas preventivas se deben adoptar en las empresas?

1. Verificar, por parte del empresario, las condiciones meteorológicas e informar de ello a los trabajadores.
2. Evitar, o al menos reducir, el esfuerzo físico durante las horas más calurosas del día, limitando las tareas pesadas que requieran un gasto energético elevado.
3. Informar a los trabajadores sobre los riesgos relacionados con sus tareas, con el calor, sus efectos y las medidas preventivas que hay que adoptar.
4. Evaluar los riesgos, garantizar a los trabajadores una vigilancia de la salud específica y adoptar medidas preventivas en las situaciones en las que pueda producirse un golpe de calor.
5. Prever fuentes de agua potable próximas a los puestos de trabajo.

6. Planificar las tareas más pesadas en las horas de menos calor, adaptando, si es necesario, los horarios de trabajo.

7. Habilitar zonas de sombra o locales con aire acondicionado para el descanso de los trabajadores. En las pausas, descansar en lugares frescos y a la sombra.

8. Distribuir el volumen de trabajo e incorporar ciclos de trabajo-descanso. Es preferible realizar ciclos breves y frecuentes de trabajo-descanso que períodos largos de trabajo y descanso.

9. Limitar el tiempo o la intensidad de la exposición, haciendo rotaciones de tarea, siempre que haya sitios con menor exposición que lo permitan.

10. Incrementar paulatinamente la duración de la exposición laboral hasta alcanzar la totalidad de la jornada para lograr la aclimatación a las altas temperaturas. Es necesario un período de 7 a 15 días para que el trabajador se aclimate al calor. Es recomendable que el primer día de trabajo la exposición al calor se reduzca a la mitad de la jornada; después, día a día, se debería aumentar progresivamente el tiempo de trabajo hasta la jornada completa.

11. En la medida de lo posible, permitir al trabajador adaptar su propio ritmo de trabajo.

12. Realizar un reconocimiento médico específico a los trabajadores ante el riesgo de golpe de calor.

13. Optar siempre por la mejor técnica de trabajo posible para reducir el esfuerzo físico.

14. Conocer los primeros auxilios que se han de aplicar ante una persona expuesta a un golpe de calor.

15. Formar adecuadamente a los trabajadores para que conozcan los síntomas de los trastornos producidos por el calor e identifiquen las señales y síntomas del estrés térmico: mareo, náuseas y vómitos, palidez, dificultades respiratorias, palpitaciones, sed extrema, piel seca y caliente, ausencia de sudoración, convulsiones, pupilas dilatadas y pérdida de consciencia.

16. Evitar beber alcohol o bebidas con cafeína, ya que deshidrata el cuerpo y aumenta el riesgo de sufrir enfermedades debidas al calor; también hay que evitar las comidas calientes y pesadas.

17. Tener en cuenta los factores individuales de riesgo, como son la edad, la obesidad, la hidratación, el consumo de medicamentos o bebidas alcohólicas, el género y la aclimatación. Las personas con sobrepeso presentan una serie de desventajas a la hora de enfrentarse a una situación de estrés térmico debido al incremento del aislamiento térmico que sufre el cuerpo, las posibles deficiencias del sistema cardiovascular y la baja condición física.

18. Favorecer el trabajo en equipo para facilitar la supervisión mutua de los trabajadores. Si los trabajadores son capaces de retirarse o de sacar a sus compañeros de un ambiente de calor en las primeras etapas, se puede evitar un problema más grave.

19. Utilizar ropa amplia y ligera, que cubra piernas y brazos, de colores claros que absorban el sudor y que sean permeables al aire y al vapor.

20. Proteger la cabeza con casco, gorra o sombrero, según sea el trabajo realizado.

21. Utilizar cremas de alta protección contra el sol.

#### **Normativa de referencia:**

- Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de prevención de riesgos laborales.

- Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.

- Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.

- Te recomendamos que visites la web del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (<https://www.insst.es>).

### **Para más información acude a nuestras oficinas en:**

#### **TENERIFE:**

C/ Méndez Núñez, nº 84, 2ª planta. 38001, Santa Cruz de Tenerife.

Tfno.: 922532527

Correos: [saludlaboral@canarias.ugt.org](mailto:saludlaboral@canarias.ugt.org)  
[otprltf@canarias.ugt.org](mailto:otprltf@canarias.ugt.org)

#### **LA PALMA:**

C/ Calvario, nº 11-L. Los Llanos de Aridane. 38760, La Palma.

Tfno.: 922461035.

Correo: [ifernandez@canarias.ugt.org](mailto:ifernandez@canarias.ugt.org)

#### **GRAN CANARIA:**

Avda. 1º de Mayo, nº 21, planta baja. 35002, Las Palmas de Gran Canaria.

Tfno.: 928473215

Correo: [otprlgc@canarias.ugt.org](mailto:otprlgc@canarias.ugt.org)

#### **LANZAROTE:**

Avda. Vargas, 4-2ª planta. 35500, Arrecife.

Tfno.: 928810340

Correo: [otprllz@canarias.ugt.org](mailto:otprllz@canarias.ugt.org)