



R.22	EXPOSICIÓN A TEMPERATURAS AMBIENTALES EXTREMAS	
	<p>CONTENIDO: CONDICIONES TERMOHIGROMÉTRICAS DE LOS LUGARES DE TRABAJO. AMBIENTE TÉRMICO. ALTERACIONES FISIOLÓGICAS POR EXPOSICIÓN A ALTAS TEMPERATURAS Y RADIACIÓN SOLAR EN VERANO Y BAJAS TEMPERATURAS EN INVIERNO. TRABAJOS AL AIRE LIBRE Y EN LOCALES ABIERTOS.</p>	

MEDIDAS PREVENTIVAS

ÁREAS / LUGARES

- Teniendo en cuenta las limitaciones o condicionantes que puedan imponer, en cada caso, las características particulares del lugar de trabajo, de los procesos u operaciones que se desarrollen en él y del clima de la zona, la exposición a las **condiciones ambientales de los lugares de trabajo** no debe suponer un riesgo ni, a ser posible, una fuente de incomodidad o molestia para los trabajadores. A tal efecto, deberán evitarse las temperaturas y las humedades extremas, los cambios bruscos de temperatura, las corrientes de aire molestas, los olores desagradables, la irradiación excesiva, la radiación solar a través de ventanas, luces o tabiques acristalados y el resto de condiciones recogidas en el RD 486/1997.
- En los **lugares de trabajo al aire libre** y en los locales de trabajo que, por la actividad desarrollada, no puedan quedar cerrados, deberán tomarse medidas para que los trabajadores puedan protegerse, en la medida de lo posible, de las inclemencias del tiempo.
- Cuando sea necesario, el **acceso** a la zona de trabajo deberá ser controlado, debiendo adoptarse las precauciones necesarias para evitar la presencia de personas ajenas a los trabajos desarrollados en la misma.

PUESTOS / TAREAS

- La **aclimatación** previa de los trabajadores de nuevo ingreso y de aquellos otros que se reincorporen a su puesto de trabajo tras un periodo de ausencia prolongada, se llevará a cabo programando exposiciones sucesivas y de corta duración para ir progresando a lo largo de los días siguientes.
- Deberá cuidarse la **alimentación** y la **ingesta de líquidos**:
 - En verano: incrementando la ingestión de agua o bebidas isotónicas, evitando el consumo de alcohol y bebidas estimulantes (incluido el café) y limitando especialmente la ingesta de alimentos ricos en grasas.
 - En invierno: aumentando la ingestión de bebidas templadas, dulces, sin cafeína y no alcohólicas y tratando de proporcionar al organismo la necesaria aportación de calorías.
- **Organizar el trabajo** atendiendo a la época del año:
 - En las épocas más calurosas, programar los trabajos de manera que se reduzca la exposición al sol, intentando desarrollar a primera hora las tareas que requieran mayor esfuerzo o se desarrollen en zonas desprotegidas y a pleno sol.
 - En épocas de bajas temperaturas, los trabajos en las zonas más frías (naves, espacios sombreados...) deberán planificarse en las horas centrales y más cálidas del día, controlando la exposición directa a las corrientes de aire y la humedad.
- La organización del trabajo deberá permitir el **descanso** en lugar caliente y seco (invierno) o fresco y sombreado (verano). Deberán realizarse pausas y descansar siempre que sea necesario, permitiendo que los trabajadores intercalen a su libre albedrío los periodos de actividad y de reposo.

EPIS / VESTIMENTA

- Cuando sea necesario, hacer uso de **protección individual**:
 - Utilizando gorra o sombrero de ala ancha y aplicando cremas de protección solar en las épocas de más calor.
 - Haciendo uso de prendas de abrigo adecuadas, combinando diferentes capas en lugar de una sola y tratando de no dificultar la capacidad de movimiento del trabajador.

VIGILANCIA DE LA SALUD

- En relación con la **vigilancia de la salud**:
 - Es altamente aconsejable participar en las campañas anuales de reconocimientos médicos con el fin de detectar posibles disfunciones y especiales sensibilidades.
 - Es aconsejable consultar al Servicio Médico en cuanto sean detectados los primeros síntomas de trastornos en la salud para favorecer un diagnóstico precoz y el posterior tratamiento correcto de posibles alteraciones.

REFERENCIAS NORMATIVAS

- **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 1488/1998**, de 10 de julio, de adaptación de la legislación de prevención de riesgos laborales a la Administración General del Estado.
- **REAL DECRETO 485/1997**, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo.
- **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.
- **REAL DECRETO 1407/1992**, de 20 de noviembre, por el que se regulan las condiciones para la comercialización y libre circulación intracomunitaria de los equipos de protección individual.
- **REAL DECRETO 773/1997**, de 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y Salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual.