

RIESGOS POR EXPOSICIÓN A EPISODIOS DE ELEVADAS TEMPERATURAS EN TRABAJOS AIRE LIBRE:

MODIFICACIÓN NORMATIVA DEL RD 486/1997 DE LUGARES DE TRABAJO

Riesgos por exposición a elevadas temperaturas

El cuerpo humano, para poder funcionar con normalidad, necesita mantener una temperatura en torno a los 37 °C, ya que por encima de 38 °C se podrían ocasionar daños a la salud y a partir de los 40,5 °C, la muerte. El aumento de la temperatura corporal puede ser debido a factores ambientales (temperatura, humedad, carga solar y velocidad del aire) o al trabajo físico realizado.

Se considera que el riesgo es elevado cuando las temperaturas ambientales superan los 30°C a la sombra y se incrementa el riesgo cuando se supera el 70 % de humedad.

El **riesgo de estrés térmico**, para una persona expuesta a un ambiente caluroso, depende de la producción de calor de su organismo como resultado de su **actividad física**, de las **características del ambiente que le rodea** y de la **ropa que lleve puesta**.

Por su parte, cuando el calor generado por el organismo no puede ser desprendido al ambiente, se acumula en el interior del cuerpo, aumentando su temperatura y llegando a provocar daños en la salud.

Los factores de riesgo que hay que controlar son:

- ❖ Las condiciones ambientales: temperatura, humedad, viento, exposición directa al sol...
- ❖ El tiempo de exposición (duración del trabajo).
- ❖ La ropa de trabajo y, en su caso, los Equipos de Protección Individual que ha de portar la persona trabajadora.
- ❖ Los factores personales: edad, forma física (sobre peso), falta de aclimatación, patologías previas, medicación, consumo de alcohol o de estupefacientes, etc.

Los trabajos al aire libre en épocas estivales pueden suponer situaciones de riesgo con consecuencias graves, muy graves e incluso mortales, debido a las altas temperaturas soportadas durante la realización de los trabajos. Por ello, es importante consultar la información que se publica sobre las temperaturas máximas, así como, la humedad, velocidad del viento, notificándose alertas por riesgo de elevadas temperaturas.

Modificación normativa de P.R.L. en episodios de elevadas temperaturas

Mediante el [Real Decreto-Ley 4/2023](#) se ha modificado el [Real Decreto 486/1997](#), por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo, se señalan las siguientes obligaciones:

- ❖ **adoptar medidas adecuadas para proteger a las personas trabajadoras** que deban efectuar tareas al aire libre durante fenómenos meteorológicos adversos tales como temperaturas extremas;

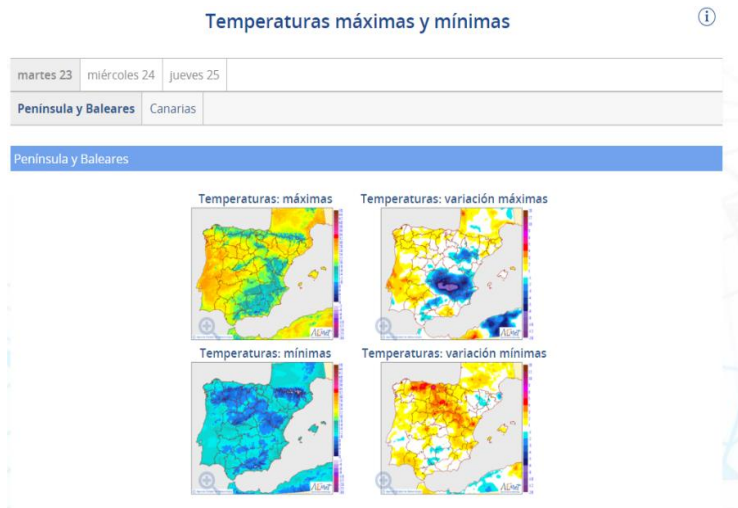
- ❖ **conforme a la preceptiva evaluación de riesgos laborales**, prohibir el desarrollo de determinadas tareas durante las horas del día en las que concurren fenómenos meteorológicos adversos
- ❖ **adaptar las condiciones de trabajo**, incluyendo la reducción o modificación de las horas de desarrollo de la jornada prevista, cuando la Agencia Estatal de Meteorología o, en su caso, el órgano autonómico correspondiente en el caso de las comunidades autónomas que cuenten con dicho servicio, emita avisos de fenómenos de nivel naranja o rojo y las medidas preventivas anteriores no garanticen la protección de las personas trabajadoras.

Concretamente, la Disposición adicional única de *Condiciones ambientales en el trabajo al aire libre* indica lo siguiente:

- 1. Cuando se desarrollen trabajos al aire libre y en los lugares de trabajo que, por la actividad desarrollada, no puedan quedar cerrados, deberán tomarse medidas adecuadas para la protección de las personas trabajadoras frente a cualquier riesgo relacionado con fenómenos meteorológicos adversos, incluyendo temperaturas extremas.*
- 2. Las medidas a las que se refiere el apartado anterior derivarán de la evaluación de riesgos laborales, que tomará en consideración, además de los fenómenos mencionados, las características de la tarea que se desarrolle y las características personales o el estado biológico conocido de la persona trabajadora. En aplicación de lo previsto en esta disposición y en el artículo 23 del Real Decreto 1561/1995, de 21 de septiembre, sobre jornadas especiales de trabajo, las medidas preventivas incluirán la prohibición de desarrollar determinadas tareas durante las horas del día en las que concurren fenómenos meteorológicos adversos, en aquellos casos en que no pueda garantizarse de otro modo la debida protección de la persona trabajadora.*
- 3. En el supuesto en el que se emita por la Agencia Estatal de Meteorología o, en su caso, el órgano autonómico correspondiente en el caso de las comunidades autónomas que cuenten con dicho servicio, un aviso de fenómenos meteorológicos adversos de nivel naranja o rojo, y las medidas preventivas anteriores no garanticen la protección de las personas trabajadoras, resultará obligatoria la adaptación de las condiciones de trabajo, incluida la reducción o modificación de las horas de desarrollo de la jornada prevista.*
- 4. Esta disposición adicional será de aplicación a todos los lugares de trabajo, incluidos los del artículo 1.2»*

Adecuación de la jornada durante las alertas por calor

El RD 4/2023, de medidas urgentes por las elevadas temperaturas y la sequía, señala que es obligatorio prever medidas adecuadas frente a riesgos relacionados con fenómenos meteorológicos adversos y, en su caso, prohibir el desarrollo de determinadas tareas durante las horas en las que vayan a ocasionarse.

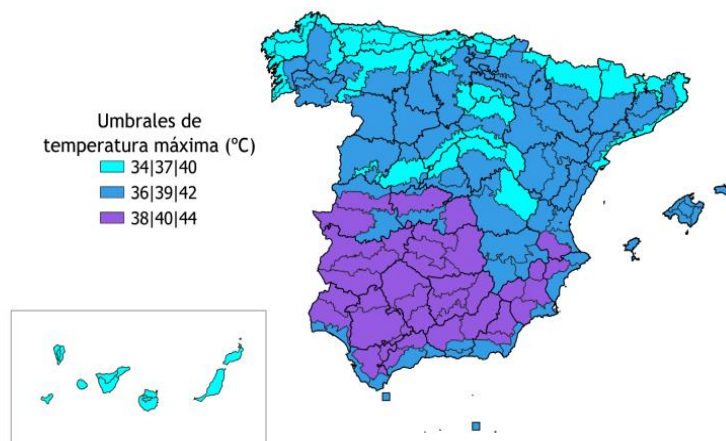


Fuente de las imágenes: AEMET (APP y página web)

De acuerdo con las especificaciones que establezca el servicio de prevención, a tenor de la evaluación del riesgo de estrés por calor, se deberán establecer criterios específicos para adaptar las condiciones de trabajo. Entre otros, reducir o modificar las horas de ejecución de las actividades al aire libre cuando se emita un aviso de fenómenos meteorológicos adversos, de nivel naranja o rojo, y las medidas preventivas no garantizan la protección de las personas trabajadoras. Estos avisos los emitirá la Agencia Estatal de Meteorología (AEMET) o, en su caso, el órgano autonómico correspondiente en el caso de las comunidades autónomas que cuenten con dicho servicio.

La AEMET publica los indicadores meteorológicos de referencia de cada zona y población. Asimismo, en caso de necesitar más información sobre los criterios de temperatura aplicados, se pueden conocer los umbrales utilizados en el [Plan Meteoalerta](#). El siguiente mapa muestra la distribución geográfica de los umbrales de temperatura en los que se basa la AEMET para establecer las alertas, que podrán ser de nivel amarillo, naranja o rojo.

NIVEL DE ALERTA	Amarillo	Naranja	Rojo
UMBRAL DE TEMPERATURA	34	37	40
	36	39	42
	38	40	44



Fuente imagen: AEMET

Dicho documento facilita conocer cuáles son los umbrales de temperatura máxima en las distintas zonas de cada CCAA, tal y como se puede observar en la siguiente tabla para, por ejemplo, la CCAA de Extremadura:

NOMBRE DE LA ZONA	PROVINCIA	umbrales temp. máximas		
		amilo	nanja	rojo
Vegas del Guadiana	Badajoz	38	40	44
La Siberia extremeña	Badajoz	38	40	44
Barros y Serena	Badajoz	38	40	44
Sur de Badajoz	Badajoz	38	40	44
Norte de Cáceres	Cáceres	36	39	42
Tajo y Alagón	Cáceres	38	40	44
Meseta cacereña	Cáceres	38	40	44
Villuercas y Montánchez	Cáceres	36	39	42

Fuente de la imagen: AEMET

Protección frente a las altas temperaturas

A continuación, se facilitan consejos de prevención para reducir el riesgo por estrés térmico:

1. **Bebe agua y líquidos con frecuencia**, aunque no sientas sed y con independencia de la actividad física que realices.
2. **Evita las bebidas con cafeína, alcohol o muy azucaradas**, ya que pueden favorecer la deshidratación.
3. Aunque cualquier persona puede sufrir un problema relacionado con el calor, se ha de prestar especial atención a las **mujeres gestantes y a las personas con enfermedades que puedan agravarse con el calor** (enfermedades cardíacas, renales, diabetes, hipertensión, obesidad, cáncer, patologías que dificultan la movilidad, demencia y otras enfermedades mentales).
4. Permanece el mayor tiempo posible en **lugares frescos**, a la sombra o climatizados, y refréscate cada vez que lo necesites.
5. **Usa ropa ligera**, holgada y que deje transpirar.
6. **Consulta a tu profesional sanitario ante síntomas que se prolonguen más de una hora** y que puedan estar relacionados con las altas temperaturas.
7. **Haz comidas ligeras** que ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, zumos, etc.).

El golpe de calor es la lesión de mayor gravedad. Por ello, se tratará como una urgencia médica y requiere que en el protocolo de primeros auxilios se establezcan medidas que garanticen una adecuada atención, ya que, de no tratarse urgentemente, puede provocar la muerte u ocasionar lesiones permanentes a la persona afectada.

Los principales síntomas son:

- temperatura corporal muy alta que puede dar lugar a convulsiones.
- Confusión, alteración mental, dificultad para hablar, comportamiento irracional.
- Piel caliente y seca o sudoración abundante.
- Pérdida total o parcial del conocimiento.

El protocolo de primeros auxilios ante un golpe de calor incluirá las siguientes acciones:

- contactar con el 112 urgentemente.
- Ubicar a la persona afectada en una zona sombreada y fresca.
- Acompañar a la persona afectada hasta la llegada de los servicios de emergencia.
- Favorecer la bajada de la temperatura corporal:
 - retirar la ropa.
 - Abanicar para refrescar la piel.
 - Aplicar paños de agua fría en el rostro y la cabeza para reducir la temperatura del cerebro.
 - Refrescar con agua fresca el resto del cuerpo.
- No forzar a la persona a beber.



Hidratación

Las principales pautas dirigidas a garantizar una correcta hidratación son:

- tomar un vaso de agua cada 15 minutos aproximadamente, **aunque no se sienta sed**.
- Facilitar el acceso a agua fresca, entre 10 °C y 15 °C, y promover su consumo de forma periódica.

- Mantener una dieta equilibrada para asegurar la reposición de sales. Si bien, durante los periodos de aclimatación puede adicionarse un poco más de sal a los alimentos.
- Ingerir bebidas isotónicas con moderación en tareas con un alto nivel de esfuerzo físico. No obstante, su consumo puede incorporar una dosis innecesaria de sal y azúcar en la dieta.
- No consumir bebidas con alcohol o con exceso de cafeína, pues contribuyen a la pérdida de líquidos.

