

Newsletter: Prevención y Bienestar

Intersectorial

RIESGOS LABORALES POR EXPOSICIÓN AL CALOR ESTACIONAL Y MEDIDAS PREVENTIVAS



Con la llegada del verano, las altas temperaturas suponen un riesgo significativo para la salud de las personas trabajadoras, especialmente aquellas que desarrollan su labor en exteriores o en ambientes calurosos, como la construcción, la agricultura, el transporte o ciertos entornos industriales.

El calor estacional no debe subestimarse en el ámbito laboral.

Las empresas y trabajadores tienen la responsabilidad compartida de prevenir sus efectos mediante una adecuada gestión del riesgo térmico.

Principales riesgos asociados al calor

La exposición prolongada o intensa a temperaturas elevadas puede provocar un desequilibrio en la regulación térmica del cuerpo humano.

Entre los principales riesgos se incluyen:

1. Golpe de calor

Es una emergencia médica grave. Se produce cuando el cuerpo pierde la capacidad de enfriarse, alcanzando temperaturas internas peligrosas. Puede causar pérdida de conciencia, daño cerebral e incluso la muerte si no se trata a tiempo.

2. Agotamiento por calor

Se manifiesta con sudoración excesiva, debilidad, mareos, náuseas y dolor de cabeza. Aunque menos grave que el golpe de calor, puede evolucionar si no se toman medidas.

3. Deshidratación

La pérdida de líquidos y sales por sudoración intensa puede afectar el rendimiento físico y cognitivo, y provocar calambres, fatiga o alteraciones del ritmo cardíaco.

4. Calambres por calor

Son contracciones musculares dolorosas, generalmente en piernas y brazos, causadas por la pérdida de electrolitos durante el esfuerzo físico en condiciones calurosas.

5. Erupciones cutáneas

El exceso de sudoración puede provocar irritaciones o infecciones en la piel.

6. Aumento de accidentes laborales

Las altas temperaturas pueden reducir la capacidad de concentración, aumentar la fatiga y la toma de decisiones erróneas, elevando el riesgo de accidentes.

Factores de riesgo a tener en cuenta

- **Condiciones ambientales:** temperaturas superiores a 30 °C, alta humedad, radiación solar directa, ausencia de ventilación.
- **Factores individuales:** edad avanzada, enfermedades previas, obesidad, medicación, falta de aclimatación.
- **Factores laborales:** actividad física intensa, uso de equipos de protección personal que impidan la disipación del calor, horarios de trabajo prolongados.

Medidas preventivas recomendadas

Planificación y organización del trabajo

- Adaptar los horarios de trabajo para evitar las horas de mayor calor (12:00 a 17:00).
- Organizar turnos rotativos y permitir pausas frecuentes en lugares frescos o con sombra.
- Evaluar los riesgos térmicos en la planificación preventiva de tareas.

Hidratación adecuada

- Garantizar acceso constante a agua potable fresca.
- Fomentar la hidratación regular (beber agua cada 15-20 minutos, incluso sin sed).
- Evitar bebidas azucaradas, alcohólicas o con cafeína, ya que favorecen la deshidratación.

Equipamiento y vestimenta adecuada

- Usar ropa ligera, holgada y transpirable, preferiblemente de colores claros.
- En trabajos exteriores, protegerse con gorras, sombreros de ala ancha y gafas de sol.
- Cuando se requiera el uso de Epis, evaluar la posibilidad de adaptar su diseño para mejorar la ventilación.

Vigilancia de la salud

- Realizar controles periódicos a trabajadores expuestos, especialmente si tienen factores de riesgo personales.
- Promover la aclimatación progresiva de nuevos trabajadores al calor.
- Formar al personal para reconocer los síntomas tempranos del golpe de calor y saber actuar ante una emergencia.

Información y formación

- Informar a los trabajadores sobre los riesgos del calor y sus consecuencias.
- Proporcionar formación específica sobre medidas preventivas, hábitos saludables y actuación ante síntomas.
- Disponer de protocolos de actuación en caso de emergencia por calor, con personal capacitado en primeros auxilios.

Implementar medidas preventivas eficaces no solo protege la salud de las personas trabajadoras, sino que también reduce el absentismo y mejora el rendimiento y bienestar general en el trabajo.



CEOE Castilla y León

Calle Florencia 8, 47007, Valladolid

Este e-mail se envió a rfrechoso@ceoecyl.es
Lo recibiste porque estás suscrit a nuestra newsletter.

[Ver en navegador](#) | [Cancelar suscripción](#)

