Centro de Barcelona: *Carrer de la Mineria, 54, 08038, Barcelona.* Centro Barberà del Vallès: *Ctra. de Barcelona, 230, 08210, Barberà del Vallès.* Centro de Terrassa: *Carrer Galileu 144, 08224, Terrassa.* www.aptitudprevencion.com Tel: 933285152

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN FRENTE ESTRÉS TÉRMICO

https://www.meteo.cat/

Un responsable de la empresa comprobara los Avisos de calor del Servicio Meteorológico de Cataluña.

El RD Ley 4/2023 modifica el RD 486/1997 de condiciones de seguridad en los lugares de trabajo, introduciendo una nueva Disposición Adicional sobre condiciones ambientales al aire libre para la protección de fenómenos meteorológicos adversos.

Esta modificación afecta a aquellos trabajos que se realicen al aire libre o a aquellos que no puedan quedar cerrados.

De forma expresa se incluyen aquellos lugares que el RD no los considera lugar de trabajo: medios de transporte utilizados fuera de la empresa, obras de construcción temporales o móviles, las industrias de extracción, los buques de pesca, los campos de cultivo y los bosques.

Concepto de fenómeno meteorológico adverso.

La Agencia Estatal de Meteorología lo define como aquel fenómeno atmosférico capaz de producir, directa o indirectamente, daños a las personas o daños personales de consideración.

¿Cuáles son los fenómenos meteorológicos adversos?

Según la AEMET son: las lluvias, nevadas, fenómenos costeros, polvo en suspensión, aludes, risagas (sólo en Baleares), nieblas, deshielos, olas de calor, olas de frio y tormentas tropicales.

Contenido de la nueva Disposición Adicional del RD 486/97

Hay dos vías para determinar las medidas preventivas que deben adoptarse:

a) El derivado de la Evaluación de riesgos de la Empresa. La evaluación de riesgos debe recoger y valorar los fenómenos atmosféricos dentro de los riesgos que pueden existir para los trabajos al aire libre, en los cuales se han de tener en cuenta las características personales (como podría ser la edad), o, en su caso, el estado biológico conocido de la persona.

La norma no trata de las medidas que deben adoptarse, pero sí señala que además de las habituales hasta ahora, debe incluirse, dentro de ellas, la prohibición de realizar determinadas tareas en horas del día en que no pueda garantizarse de otro modo la debida protección de la persona trabajadora.

Por tanto, junto a las medidas que se deben tomarse y que se describen en el Anexo de este informe, se ha de establecer si finalmente se puede garantizar o no la debida protección cuando las condiciones atmosféricas sean de riesgo grave. Esta consideración la realizamos en el apartado siguiente.

b) La otra vía para determinar la existencia de un riesgo es, como señala la Disposición adicional, mediante los avisos de la AEMET (o el equivalente de la comunidad autónoma correspondiente).

Se dan 2 supuestos:

1. que sea una previsión. En este caso, solo deberíamos contemplar la previsión del día, que se publica desde las 7:30 a las 9:00 de cada mañana, para tener preparadas las medidas en el caso de que se superen los niveles de emergencia, puesto que una previsión a más largo plazo pierde concreción.

2. La AEMET también emite comunicados cuando existe la presencia de nivel meteorológico adverso. En este caso ya no es una previsión, sino una realidad

La AEMET emite varios tipos de alerta. Nos interesan solo dos: el nivel naranja y el nivel rojo.

1. El nivel naranja. Significa que existe un riesgo meteorológico importante, con cierto grado de peligro para las actividades habituales.

2. El nivel rojo. Significa que el riesgo meteorológico es extremo. Se tratará de fenómenos meteorológicos no habituales, de intensidad excepcional y con un nivel de riesgo para la población muy alto. La propia definición que hace la AEMET determina que es imposible garantizar la debida protección sino sale del riesgo al que está expuesto

Criterios que se adoptan para clasificar los distintos niveles.

Se acompaña un cuadro donde se establecen las zonas y los niveles para cada uno de los fenómenos. A modo de ejemplo, las tormentas tienen el nivel naranja cuando son muy fuertes, con extraordinario aparato eléctrico, acompañada de precipitaciones localmente fuertes y/o rachas de viento también muy fuerte (superiores a 90 Km/hora) o huracanado y diámetro de granizo superior a 2 cm., mientras que el nivel rojo son esas mismas tormentas que por sus características excepcionales pueden tener un alto impacto.

Podemos decir pues que el nivel naranja supone un riesgo muy elevado, pero dentro de los parámetros que pueden producirse, mientras que el nivel rojo es totalmente excepcional.

Centrándonos en Catalunya, estos son los niveles de los fenómenos más frecuentes:

	Tem	max	Tem	min	vient		Prc	12H	Prc	1H
Catalunya	**Nar**	**Roj**	**Nar**	**Roj**	**Nar**	**Roj**	**Nar**	**Roj**	**Nar**	**Roj**
Prepirineo BCN	37º	40º	-10º	-14	90	130	100	180	40	90
Depres. Central BCN	39	42	-8	-12	90	130	80	120	30	60
Prelitoral BCN	39	42	-8	-12	90	130	100	180	40	90
Litoral BCN	37	40	-4	-8	90	130	100	180	40	90
Pirineo GIRONA	37	40	-10	-14	100	140	100	180	40	90
Prelitoral GIRONA	39	42	-8	-12	90	130	100	180	40	90
Ampurdán GIRONA	37	40	-4	-8	100	140	100	180	40	90
Litoral sur GIRONA	37	40	-4	-8	90	130	100	180	40	90
Vall d'Arán LLEIDA	37	40	-10	-14	100	140	80	120	30	60
Pirineo de LLEIDA	37	40	-10	-14	100	140	80	120	30	60
Depres. Centr LLEIDA	39	42	-8	-12	90	130	80	120	30	60
Depr.centr.TARRAG	39	42	-8	-12	90	130	80	120	30	60
Prel norte TARRAG	39	42	-8	-12	90	130	100	180	40	90
Prelt.sur TARRAG	39	42	-8	-12	90	130	100	180	40	90
Litor nort TARRAG	37	40	-4	-8	90	130	100	180	40	90
Litor. Sur TARRAG	37	40	-4	-8	100	140	100	180	40	90

*Tem: temperatura Vient: viento Prc: precipitación

Avisos de calor del Servicio Meteorológico de Cataluña

Ante las temperaturas extremas, la empresa debe tomar medidas adecuadas para proteger a las personas trabajadoras. Estas medidas:

- derivarán de la evaluación de riesgos laborales.
- tendrán en cuenta la temperatura, las características tanto de la labor como de las personas.
- podrán suponer la prohibición de desarrollar ciertos trabajos durante las horas del día en que las temperaturas sean extremas y no pueda garantizarse la protección adecuada de las personas trabajadoras de otra forma.

En caso de que el Meteocat emita un aviso por fenómeno meteorológico adverso de nivel naranja o rojo y las medidas preventivas anteriores no garanticen la protección de las personas trabajadoras, será obligatorio adaptar las condiciones de trabajo (incluido reducir o modificar la jornada de trabajo, si es el caso).

¿Cómo puede afectar el calor a las personas trabajadoras?

Cuando llega el verano y hace mucho calor los mecanismos de adaptación de nuestro cuerpo, como el sudor, se ponen en marcha para mantener estable la temperatura corporal. Tener que realizar tareas pesadas o trabajos en el exterior a elevadas temperaturas puede llevar al cuerpo humano al límite y ocasionar accidentes de trabajo.

El riesgo aumenta a medida que sube la temperatura, por eso es importante que las empresas y las personas que realizan trabajos al aire libre o en ambientes calurosos adopten unas sencillas medidas de prevención y estén atentas a síntomas como fatiga, dolor de cabeza o vértigo, que pueden ser precursores de problemas más graves como la deshidratación o el golpe de calor -que en algunos casos llega a ser mortal.

Consejos básicos para los trabajadores y trabajadoras

Beber a menudo

Bebe regularmente (cada 15-20 minutos) agua fresca -no fría.

No esperes a tener sed para beber.

Bebe justo antes, durante e inmediatamente después del trabajo con exposición al calor.

Bebe bastantes líquidos al terminar su jornada laboral.

Comida ligera

- Come alimentos ligeros como ensaladas, frutas o zumos (ayudan a devolver al cuerpo las sales perdidas con el sudor).
- Evita las bebidas alcohólicas, con cafeína o muy azucaradas (favorecen la deshidratación).
- Evita las comidas pesadas y muy calóricas.
- Trata de ir bien descansado al trabajo (el calor incrementa la exigencia física del trabajo)

No quitarse la ropa y cubrir la cabeza

- Nunca te quites la ropa por mucho calor que haga (la ropa ancha crea una cámara de aire que ayuda a transpirar).
- Use ropa ancha, clara y fresca.
- Trata de cubrir la mayor parte posible del cuerpo. Donde no sea posible emplea cremas de protección solar, para protegerte de la radiación ultravioleta.
- Utiliza sombreros o gorras de tejido transpirable cuando sea posible.

Más recomendaciones para las personas trabajadoras

- Bebe agua antes, durante y después de la exposición al calor, e hidrátate de forma generosa también al finalizar la jornada laboral.
- - Evita o reduce el esfuerzo físico que comporte una alta exigencia, en particular en las horas más calurosas.
- - No quieras trabajar más rápido para terminar más temprano.
- - Utiliza sistemáticamente las ayudas mecánicas en lugar de utilizar herramientas manuales.
- - Adapta el ritmo de trabajo a tu tolerancia al calor.
- - Cuando realices trabajos al aire libre, hazlos en zonas sombrías siempre que puedas.
- - Refréscate a menudo.
- - Piensa en eliminar cualquier fuente adicional de calor, como material informático, impresoras, luces y otros equipos.

- - Ponte crema solar 20 minutos antes de ir a trabajar y regularmente a lo largo del día. Esta recomendación no es para luchar contra el calor, sino para proteger la piel de la radiación ultravioleta. Es aconsejable utilizar cremas con un factor de protección 30 o superior en las zonas cutáneas expuestas al sol.

Consejos básicos para la empresa

- Facilitar descansos frecuentes en lugares frescos
- Aumenta la frecuencia de las pausas de recuperación, haciendo breves paradas cada hora.
- Prevé zonas de descanso climatizadas o en ambientes frescos y en la sombra. Hay empresa que proporcionan carpas o velas o pérgolas desmontables para que a los trabajadores les pueda dar el sol

Adaptar los horarios

- Organiza turnos para reducir el tiempo o intensidad de la exposición siempre que sea posible.
- Planifica las tareas más pesadas para las horas de menor calor –antes de las 11 y después de las 16 horas.
- Adapta los horarios para aprovechar las horas menos calurosas del día

Evitar el trabajo aislado y poner agua a disposición de las personas trabajadoras

- Evita que las personas trabajadoras se encuentren aisladas realizando su trabajo para poder prestarse ayuda en caso de problemas.
- Pone agua potable al alcance de las personas trabajadoras.
- Facilita o recomienda a las personas trabajadoras el uso de gorras, sombreros o ropa clara.
- Pone a su disposición crema de protección solar, para proteger la piel de la radiación ultravioleta

Síntomas GOLPE DE CALOR y primeros auxilios

Síntomas

- Fatiga
- Dolor de cabeza, mareo
- Calambres musculares
- Agotamiento por calor
- Golpe de calor (la temperatura del cuerpo supera los 40 grados).

Primeros Auxilios

- Activa el protocolo de primeros auxilios
- Lleva a la víctima a un lugar fresco y bien aireado o bien ventilada
- Sácale o desabrocha la ropa
- Moja a la víctima
- Espera a su lado hasta que llegue el equipo de primeros auxilios

Conclusión

Las medidas preventivas que debe adoptarse por temperaturas extremas (frio/calor) y otros fenómenos atmosféricos deben estar recogidas en la evaluación de.

Estas medidas serán normalmente las que se acompañan como Anexo al presente documento.

Las medidas deberán ampliarse a medida que se llegue al umbral señalado por la AEMET de color naranja y rojo. En este caso, al llegar al nivel naranja deberán adoptarse medidas de descanso que irían desde los 10 minutos a la hora de trabajo a la intemperie (aunque, por ejemplo en el caso de fuerte tormenta y/o viento de 90 km/hora, debería ser la causa para parada), para ir aumentando progresivamente hasta llevar a nivel rojo en que el riesgo para la persona es muy alto por definición, y hay la imposibilidad de garantizar la indemnidad, la recomendación sería de parar y refugiarse hasta que se redujera el nivel de riesgo.

Ha de recordarse que las paradas, sean más o menos prolongadas durante la jornada por estas causas meteorológicas y de acuerdo con el art. 23 del RD 1561/95 no podrán ser objeto de reducción del salario.

ANEXO EVALUACIÓN DE RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN LOS PUESTOS DE TRABAJO CON EXPOSICIÓN A TEMPERATURAS AMBIENTALES EXTREMAS

1 DESCRIPCIÓN

En época estival, las condiciones climáticas a las que se encuentran expuestos los trabajadores pueden ser la causa de accidentes de trabajo, algunos de ellos mortales.

La causa del problema no es sólo la elevada temperatura, sino la acumulación excesiva de calor en el organismo, que se puede producir tanto por las altas temperaturas, como por el calor que genera el cuerpo en actividades físicas intensas. Además, existen factores personales que incrementan el riesgo de accidente.

La exposición al calor puede causar diversos efectos sobre la salud, de diferente gravedad:

GOLPE DE CALOR	
Síntomas generales	Temperatura interna superior a 40,6 ºC
	Taquicardia
	Respiración rápida
	Cefalea
	Náuseas y vómitos
Síntomas cutáneos	Piel seca y caliente
	Ausencia de sudoración
Síntomas cutáneos	Confusión y convulsiones
	Pérdida de consciencia
	Pupilas dilatadas

2 FACTORES DE RIESGO

Los factores de riesgo en el estrés térmico son:

Factores climáticos	Exposición a temperaturas y humedades relativas altas.
	Ventilación escasa. Al aumentar la velocidad del aire, disminuye la sensación de calor porque se facilita la pérdida de calor por convección y por evaporación.
	Exposición directa a los rayos del sol.
Factores relacionados con el tipo de tarea	Dificultad para suministrar a los trabajadores agua fresca
	Realización de trabajo físico intenso
	Pausas de recuperación insuficientes. Es preferible descansar a cada hora. A medida que la temperatura es mayor, las pausas deben ser más largas y frecuentes.
	Utilización de equipos de protección que impidan la evaporación del sudor
Factores individuales	Pérdida de aclimatación. La aclimatación se consigue en 7-15 días pero desaparece en tan sólo una semana.
	Condición física. La falta de entrenamiento en la ejecución de tareas físicas intensas
	Consumo de sustancias tóxicas, tales como alcohol o cafeína

3 EVALUACIÓN DE RIESGOS

Metodología de Evaluación:

1. Evaluación Inicial/Reevaluación de Riesgos por lugares de trabajo y por puestos de trabajo:

Tras la observación y el análisis de la información facilitada por la empresa de las características de la misma y de sus trabajadores, se determinan los riesgos que afectan al personal de una sección o zona de la empresa y a los de un puesto de trabajo determinado.
La metodología utilizada consiste en la identificación de un factor de riesgo asociado a los riesgos derivados de su presencia (Método William Fine). Para identificar los distintos factores de riesgo se utiliza un listado chequeo que analiza las condiciones de seguridad, medioambientales, carga de trabajo y organización de la empresa.

CONCEPTOS UTILIZADOS

Condición de trabajo: Es toda circunstancia que incide significativamente en la generación de riesgos para la salud del trabajador, comprende las condiciones generales de los locales, las instalaciones, productos, equipos y demás útiles, los agentes químicos, físicos y biológicos presentes en el ambiente laboral y la organización y desarrollo del trabajo en cuanto pueden influir en el comportamiento del trabajador.

Condición peligrosa: Es aquella que se deriva de las inseguridades del propio trabajo, es decir, de las deficiencias de los lugares de trabajo, equipos e instalaciones.

Acción insegura: Es aquella que se deriva de los procedimientos irregulares y prácticos que adopta el trabajador en la realización de sus funciones.

Riesgo: Es la posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño, teniendo en cuenta para su calificación Principalmente dos factores: la probabilidad de que se produzca el daño y la gravedad del mismo

Nivel de riesgo

MR = Exposición x Consecuencia x Probabilidad

MAGNITUD DEL RIESGO

1 – INTOLERABLE (Hay que terminar. Parar)	400 < MR
2 – IMPORTANTE (Requiere corrección inmediata)	250 ≤ MR < 400
3 – MODERADO (Necesita corrección)	200 ≤ MR < 250
4 – TOLERABLE (Atención indicada)	85 ≤ MR < 200
5 – TRIVIAL (Posiblemente aceptable en la situación actual)	MR < 85

Riesgo detectado	*P*	*E*	*C*	*Estimación*
Exposición a temperaturas ambientales hasta 30º	3	10	3	Riesgo Tolerable
Exposición a temperaturas ambientales extremas de 30º a nivel naranja	3	10	7	Riesgo Moderado
Exposición a temperaturas ambientales extremas de nivel naranja	3	10	10	Riesgo Importante
Exposición a temperaturas ambientales extremas nivel rojo	3	10	15	Riesgo Intolerable

4 MEDIDAS PREVENTIVAS A ADOPTAR EN CASO DE TRABAJOS AL AIRE LIBRE

4.1 medida a aplicar en la organización del trabajo:

Organización del trabajo	Verificar las condiciones meteorológicas de forma frecuente e informar a los trabajadores
	Informar a los trabajadores sobre los riesgos relacionados con el calor, sus efectos y las medidas preventivas y de primeros auxilios que hay que adoptar
	Planificar las tareas más pesadas en las horas de menos calor, adaptando, si es necesario, los horarios de trabajo
	Limitar el tiempo o la intensidad de la exposición, haciendo rotaciones de tarea siempre que haya sitios con menor exposición que lo permitan
	Aumentar la frecuencia de las pausas de recuperación. Se deberá realizar: - Pausas de 5 minutos cada hora a partir de los 30º y hasta la alerta naranja - Pausas de 10 minutos cada hora en alerta naranja con aumento progresivo del tiempo hasta alerta roja - Paralización de trabajos en alerta roja Las temperaturas indicadas por la AEMET se determinan en el primer apartado del presente documento. En la App de AEMET para los teléfonos se puede activar notificaciones para recibir avisos en caso de activación de alertas.
	Permitir al trabajador, en la medida de lo posible, adaptar su propio ritmo de trabajo
	Evitar el trabajo individual, favoreciendo el trabajo en equipo para facilitar la supervisión mutua de los trabajadores
	Adaptad los horarios de trabajo para aprovechar las horas menos calurosas del día

4.2. Medidas a adoptar para las condiciones de trabajo:

Condiciones de trabajo	Limitar las tareas pesadas que requieran un gasto energético elevado. Si es posible, proporcionar ayudas mecánicas para la manipulación de cargas.
	Proporcionar agua potable en las proximidades de los puestos de trabajo.
	Habilitar zonas de sombra o locales con aire acondicionado para el descanso de los trabajadores
	Procurar vestir con ropas amplias, de tejido ligero y colores claros. Proteger la cabeza

4.3. medidas a tomar por los trabajadores:

Medidas a tomar por los trabajadores	Beber regularmente agua fresca (10-12ºC) aunque no se tenga sed (un vaso cada 15-20 minutos). Es recomendable hacerlo inmediatamente antes de la exposición, mientras dura la exposición y continuar con una hidratación generosa al finalizar la jornada de trabajo
	Protegerse del sol mientras se realizan trabajos en el exterior, con ropa ancha, clara y fresca que cubra la mayor parte de la superficie del cuerpo
	protegiendo la cabeza con una gorra o sombrero de tejido transpirable
	Refrescarse a menudo
	Descansar en sitios frescos cuando se tenga mucho calor
	Evitar las bebidas alcohólicas, con cafeína o muy azucaradas, ya que favorecen la deshidratación
	Ir bien descansados al trabajo
	Evitar comidas calientes y pesadas
	Ponerse crema solar 20 minutos antes de ir a trabajar, y regularmente a lo largo del día. En este caso, para proteger la piel de la radiación ultravioleta, es aconsejable factor de protección 30 o superior en las zonas cutáneas expuestas al sol
	Examinarse las zonas de la piel expuestas al sol y si se observa algún cambio consultar al médico

5 MEDIDAS PREVENTIVAS A ADOPTAR EN CASO DE TRABAJOS EN INTERIORES

5.1 medidas a adoptar en las condiciones de trabajo

Salud Laboral

Condiciones de trabajo	La temperatura de los locales donde se realicen trabajos sedentarios propios de oficinas o similares estará comprendida entre 17 y 27ºC. La temperatura de los locales donde se realicen trabajos ligeros estará comprendida entre 14 y 25ºC
	La humedad relativa estará comprendida entre el 30 y el 70 por 100, excepto en los locales donde existan riesgos por electricidad estática en los que el límite inferior será el 50 por 100
	Los trabajadores no deberán estar expuestos de forma frecuente o continuada a corrientes de aire cuya velocidad exceda los siguientes límites: 1.º Trabajos en ambientes no calurosos: 0,25 m/s. 2.º Trabajos sedentarios en ambientes calurosos: 0,5 m/s. 3.º Trabajos no sedentarios en ambientes calurosos: 0,75 m/s. Estos límites no se aplicarán a las corrientes de aire expresamente utilizadas para evitar el estrés en exposiciones intensas al calor, ni a las corrientes de aire acondicionado, para las que el límite será de 0,25 m/s en el caso de trabajos sedentarios y 0,35 m/s en los demás casos
	Instalar ventiladores, equipos de climatización, persianas, estores y toldos para disminuir la temperatura en caso de locales cerrados

5.2. Medidas a adoptar por los trabajadores

Medidas a tomar por los trabajadores	Beber regularmente agua fresca (10-12ºC) aunque no se tenga sed (un vaso cada 15-20 minutos).
	Evitar las bebidas alcohólicas, con cafeína o muy azucaradas, ya que favorecen la deshidratación
	Ir bien descansados al trabajo
	Evitar comidas calientes y pesadas
	Procurar vestir con ropas amplias, de tejido ligero y colores claros

6 ACTUACIÓN EN CASO DE GOLPE DE CALOR

1	Colocar al trabajador en una zona a la sombra y en un ambiente fresco
2	Retirar las prendas de ropa innecesarias
3	Cubrir el cuerpo con toallas húmedas, cambiándolas con frecuencia, si se dispone con un ventilador eléctrico o un dispositivo similar o en su defecto abanicar al afectado, para disminuir la temperatura corporal
4	Si el trabajador está consciente, suministrar agua fresca (nunca congelada). En caso de estar inconsciente colocarlo en posición lateral de seguridad.
5	Contactar con un médico, si es posible trasladarlo al hospital.

Algunos ejemplos de trabajos y su nivel de clasificación de la carga física. Se consideran 4 niveles de clasificación de la carga física (De acuerdo con la norma ISO 8996)

Trabajo ligero

- Los trabajos manuales ligeros y sedentarios (escribir en un teclado, escribir, dibujar, coser, contabilidad…)
- Trabajar sentado: con pequeñas herramientas, de inspección de montaje, o en la clasificación de materiales ligeros
- Trabajo con los brazos y las piernas (conducir vehículos ligeros , maniobrar un interruptor de pie o pedal)
- Trabajo de pie (fresado, taladrado, pulido, mecanizado de piezas pequeñas)

Prevención

Trabajo Medio

- Trabajo continuado de las manos y los brazos (clavar, atornillar, limar ...)
- Trabajo con los brazos y las piernas (conducción de vehículo pesado: tractores, camiones ...)
- Trabajo que implique actividad ocasional de los brazos y el tronco (trabajo con martillo neumático, enyesado, recolección de frutas y hortalizas…)
- Manipulación manual ocasional de objetos moderadamente pesados Caminar rápido (3,5 a 5,5 km/h), o caminar con menos 10 kg de carga.

Trabajo Pesado

- Trabajo intenso de brazos y el tronco
- Manipulación manual de cargas pesadas: materiales de obra, sacos cemento, cajas, bultos….
- Trabajo de aserrado a mano, cepillado, trabajo de carga con pala manual….
- Caminar a paso ligero (5.5 a 7 km / h), o caminar a 4 km / h, con cargas de hasta 25 kg
- Empujar o tirar de los carros, carretillas con carga pesada
- Colocación de bloques de hormigón.

Trabajo Muy Pesado

- Trabajo muy rápido e intenso (por ejemplo, descargar objetos pesados)
- Trabajar con maza pesada y con ambas manos o hacha (> 4.4 kg, 15 golpes / min)
- Manejo de pala pesada, cavar zanjas
- Subir escaleras o escalas
- Caminar a paso ligero, correr (por encima de 7 km / h)

Centro de Barcelona: *Carrer de la Mineria, 54, 08038, Barcelona.* Centro Barberà del Vallès: *Ctra. de Barcelona, 230, 08210, Barberà del Vallès.* Centro de Terrassa: *Carrer Galileu 144, 08224, Terrassa.* www.aptitudprevencion.com Tel: 933285152

El Instituto Catalán de Seguridad y Salud Laboral recomienda

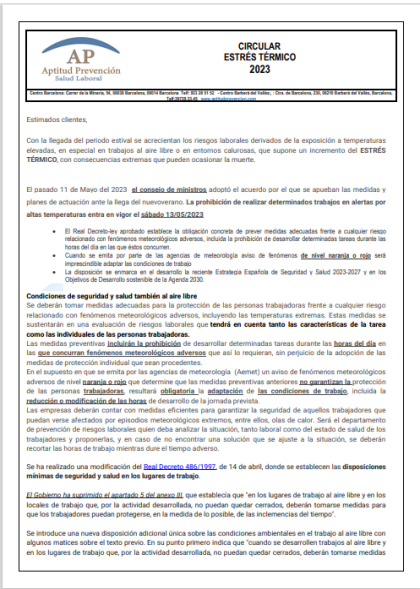
www.icssl.gencat.cat | @alafeinacapris

Generalitat de Catalunya Departament d'Empresa i Treball

a la feina cap risc

Centro de Barcelona: *Carrer de la Mineria, 54, 08038, Barcelona.* Centro Barberà del Vallès: *Ctra. de Barcelona, 230, 08210, Barberà del Vallès.* Centro de Terrassa: *Carrer Galileu 144, 08224, Terrassa.* www.aptitudprevencion.com Tel: 933285152

***En nuestra pagina web https://aptitudprevencion.com/ esta colgado y publicada información para que las empresas presten especial atención al protocolo de estrés térmico.**



CIRCULAR
ESTRÉS TÉRMICO
2023

Estimados clientes,

Con la llegada del período estival se acrecientan los riesgos laborales derivados de la exposición a temperaturas elevadas, en especial en trabajos al aire libre o en entornos calurosos, que supone un incremento del **ESTRÉS TÉRMICO**, con consecuencias extremas que pueden ocasionar la muerte.

El pasado 11 de Mayo del 2023 el consejo de ministros adoptó el acuerdo por el que se aprueban las medidas y planes de actuación ante la llega del nuevoverano. **La prohibición de realizar determinados trabajos en alertas por altas temperaturas entra en vigor el sábado 13/05/2023**

- El Real Decreto-ley aprobado establece la obligación concreta de prever medidas adecuadas frente a cualquier riesgo relacionado con fenómenos meteorológicos adversos, incluida la prohibición de desarrollar determinadas tareas durante las horas del día en las que estos concurran.
- Cuando se emita por parte de las agencias de meteorología aviso de fenómenos **de nivel naranja o rojo** será imprescindible adaptar las condiciones de trabajo
- La disposición se enmarca en el desarrollo la reciente Estrategia Española de Seguridad y Salud 2023-2027 y en los Objetivos de Desarrollo sostenible de la Agenda 2030.

Condiciones de seguridad y salud también al aire libre

Se deberán tomar medidas adecuadas para la protección de las personas trabajadoras frente a cualquier riesgo relacionado con fenómenos meteorológicos adversos, incluyendo las temperaturas extremas. Estas medidas se sustentarán en una evaluación de riesgos laborales que **tendrá en cuenta tanto las características de la tarea como las individuales de las personas trabajadoras.**

Las medidas preventivas incluirán la prohibición de desarrollar determinadas tareas durante las horas del día en las que concurran fenómenos meteorológicos adversos que así lo requieran, sin perjuicio de la adopción de las medidas de protección individual que sean procedentes.

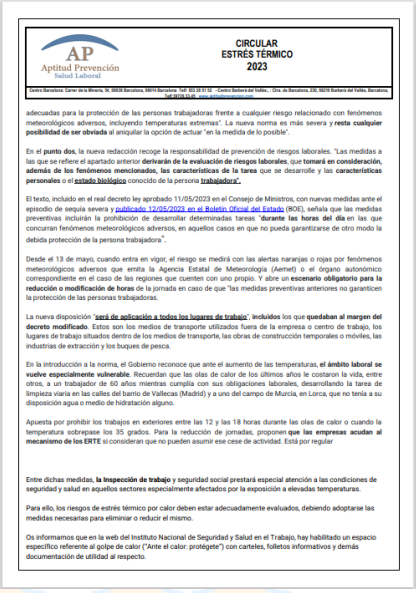
En el supuesto en que se emita por las agencias de meteorología (Aemet) un aviso de fenómenos meteorológicos adversos de nivel naranja o rojo que determine que las medidas preventivas anteriores no garantizan la protección de las personas trabajadoras, resultará obligatoria la adaptación de las condiciones de trabajo, incluida la reducción o modificación de las horas de desarrollo de la jornada prevista.

Las empresas deberán contar con medidas eficientes para garantizar la seguridad de aquellos trabajadores que puedan verse afectados por episodios meteorológicos extremos, entre ellos, olas de calor. Será el departamento de prevención de riesgos laborales quien deba analizar la situación, tanto laboral como del estado de salud de los trabajadores y proponerlas, y en caso de no encontrar una solución que se ajuste a la situación, se deberán recortar las horas de trabajo mientras dure el tiempo adverso.

Se ha realizado una modificación del Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, donde se establecen las **disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo**.

El Gobierno ha suprimido el apartado 5 del anexo III, que establecía que "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".

Se introduce una nueva disposición adicional única sobre las condiciones ambientales en el trabajo al aire libre con algunos matices sobre el texto previo. En su punto primero indica que "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



CIRCULAR
ESTRÉS TÉRMICO
2023

adecuadas para la protección de las personas trabajadoras frente a cualquier riesgo relacionado con fenómenos meteorológicos adversos, incluyendo temperaturas extremas". La nueva norma es más severa y **resta cualquier posibilidad de ser obviada** al aniquilar la opción de actuar "en la medida de lo posible".

En el **punto dos**, la nueva redacción recoge la responsabilidad de prevención de riesgos laborales. "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".**

El texto, incluido en el real decreto ley aprobado 11/05/2023 en el Consejo de Ministros, con nuevas medidas ante el episodio de sequía severa y publicado 12/05/2023 en el Boletín Oficial del Estado (BOE), señala que las medidas preventivas incluirán la prohibición de desarrollar determinadas tareas **"durante las horas del día** en las que concurran fenómenos meteorológicos adversos, en aquellos casos en que no pueda garantizarse de otro modo la debida protección de la persona trabajadora".

Desde el 13 de mayo, cuando entra en vigor, el riesgo se medirá con las alertas naranjas o rojas por fenómenos meteorológicos adversos que emita la Agencia Estatal de Meteorología (Aemet) o el órgano autonómico correspondiente en el caso de las regiones que cuenten con uno propio. Y abre un **escenario obligatorio para la reducción o modificación de horas** de la jornada en caso de que "las medidas preventivas anteriores no garanticen la protección de las personas trabajadoras.

La nueva disposición "**será de aplicación a todos los lugares de trabajo**" **incluidos** los que **quedaban al margen del decreto modificado**. Estos son los medios de transporte utilizados fuera de la empresa o centro de trabajo, los lugares de trabajo situados dentro de los medios de transporte, las obras de construcción temporales o móviles, las industrias de extracción y los buques de pesca.

En la introducción a la norma, el Gobierno reconoce que ante el aumento de las temperaturas, **el ámbito laboral se vuelve especialmente vulnerable**. Recuerdan que las olas de calor de los últimos años le costaron la vida, entre otros, a un trabajador de 60 años mientras cumplía con sus obligaciones laborales, desarrollando la tarea de limpieza viaria en las calles del barrio de Vallecas (Madrid) y a uno del campo de Murcia, en Lorca, que no tenía a su disposición agua o medio de hidratación alguno.

Apuesta por prohibir los trabajos en exteriores entre las 12 y las 18 horas durante las olas de calor o cuando la temperatura sobrepase los 35 grados. Para la reducción de jornadas, proponen **que las empresas acudan al mecanismo de los ERTE** si consideran que no pueden asumir ese cese de actividad. Está por regular

Entre dichas medidas, **la inspección de trabajo** y seguridad social prestará especial atención a las condiciones de seguridad y salud en aquellos sectores especialmente afectados por la exposición a elevadas temperaturas.

Para ello, los riesgos de estrés térmico por calor deben estar adecuadamente evaluados, debiendo adoptarse las medidas necesarias para eliminiar o reducir el mismo.

Os informamos que en la web del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, hay habilitado un espacio específico referente al golpe de calor ("Ante el calor: protégete") con carteles, folletos informativos y demás documentación de utilidad al respecto.

CIRCULAR
ESTRÉS TÉRMICO
2023

https://www.insst.es/documentacion/espacio-monotematico/golpe-de-calor

Se informa que **el incumplimineto del deber de protección a los trabajadores** puede ser constitutivo de **infracción grave o muy grave** en materia de seguridad y salud laboral, tipificadas en los artículos 12 y 13 del texto refundido de la ley sobre Infracciones y Sanciones en Orden Social, aprobado por el Real Decreto Legislativo 5/2000, de 4 de agosto.
Sancionables con la correspondiente multa desde 2.046€ a 40.985€ para infracciones graves.
Y de 40.986€ a 819.780€ para las muy graves

Desde *Aptitude Consulting,S.L.* les enviamos un cordial saludo y les deseamos un feliz verano

Viernes 12 de Mayo 2023

Las muertes atribuidas al calor en España triplican la media de los últimos cinco años. Se calcula que el año 2022 han muerto más de 4.800 personas en España por causas relacionadas con el calor/altas temperatras

Durante el verano de 2022, según los datos de la Agencia Estatal de Meteorología (AEMET), la media de las temperaturas registradas entre el 1 de junio y el 31 de agosto ha sido la más alta desde el comienzo de la serie histórica. Ya no resulta posible concebir este fenómeno como un hecho aislado, sino como una tendencia creciente que llevará a que escenarios como el actual se reproduzcan cada vez con más frecuencia.

Estamos en camino de vivir el **verano más cálido** desde que hay registros. Por lo que es imprescindible concienciar a nuestros trabajadores de la necesidad de una buena hidratación. El empresario tiene la responsabilidad de proteger la salud y la seguridad del trabajador, y no cabe duda de que la **deshidratación** implica un riesgo para la salud. La **Ley de Prevención de Riesgos Laborales** proporciona los elementos básicos para el trabajador: lugares de trabajo. En lo alto de la lista, como debe ser, figura la provisión de **agua**.

Uno de los requisitos más importantes es que el agua ha de ser potable **apta para el consumo humano.**

El empresario debe proporcionar receptáculos higiénicos para el agua, vasos, tazas lavables o tazas de usar y tirar forman parte del requerimiento. Ofreciendo agua a sus trabajadores, disfrutará de los beneficios de tener una plantilla hidratada y plenamente funcional.

Los trabajadores que llevan a **cabo tareas físicas a altas temperaturas** necesitan **hidratarse frecuentemente.** Los empleados que trabajen **en oficinas** con aire acondicionado **también necesitan** beber agua para **hidratarse.**

Cómo puedo alentar a mis trabajadores para que se hidraten

Es difícil saber si los trabajadores se hidratan correctamente y más si se encuentran desplazados; hay acciones básicas que pueden alentarlos **para que se hidraten.**

- Enviar email corporativo o Whatssaps, a tus trabajadores para hidratarse. Esto lo podemos gestionar desde enviarviando un email corporativo hasta poniendo **infografías dentro de la oficina**.
- Llevar un control de los días más calurosos, y a las horas de más calor enviar un SMS/ Whatssap a tus trabajadores para que extremen precauciones por estar en **ALERTA/ Avisando al jefe de equipo.**
- En el caso de instalaciones fijas, colocar **dispensador de agua para oficinas** con opción de agua fría y caliente, así tus trabajadores podrán tomar agua a su gusto.
- Proveer opciones de bebidas hidratantes puede resultar atractivo para tus empleados y los puede incitar a hidratarse más. Pero esta medina no es obligatoria.
- Facilitar botellas rellenables con el logo corporativo para que puedan rellenarlas cuando salgan de las instalaciones.
- Facilitar termos rellenables para que aguanten la temperatura fría/caliente con el logo corporativo.
- Dotar de tazas/vasos con el logo corporativo de la empresa para los trabajadores o personalizarlos.

Os recordamos que en el ANEXO V. DE LA LEY DE PREVENCION DE RIESGOS LABORALES se especifica la disposicion de agua potable en los lugares de trabajo.

Servicios higiénicos y locales de descanso.
A. Disposiciones aplicables a los lugares de trabajo utilizados por primera vez a partir de la fecha de entrada en vigor del presente Real Decreto y a las modificaciones, ampliaciones o transformaciones de los lugares de trabajo ya utilizados antes de dicha fecha que se realicen con posterioridad a la misma.

1. Agua potable.

Los lugares de trabajo dispondrán de agua potable en cantidad suficiente y fácilmente accesible. Se evitará toda circunstancia que posibilite la contaminación del agua potable. En las fuentes de agua se indicará si ésta es o no potable, siempre que puedan existir dudas al respecto.

Un 70% de nuestos cuerpo es agua.
Hidratémonos correctamente.

PROCEDIMIENTO:

Desde la empresa el designado en el PROTOCOLO_DESIGNACIÓN_INTERLOCUTOR _AMET_2023 Activara las alertas de PROTECCION CIVIL y de AMET para que le lleguen al teléfono las Alertas

https://interior.gencat.cat/ca/arees_dactuacio/proteccio_civil/cecat/vols-rebre-alertes-protecciocivil/

https://interior.gencat.cat/web/.content/home/030_arees_dactuacio/proteccio_civil/avisos-poblacio/documents/tutorial_configuracio_mobils_DEF.pdf

ALERTAS EN EL MOVIL PROTECCION CIVIL

https://www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion/municipios/calella-id08035

La dirección de la empresa o el responsable de la empresa indicara en función del tipo de alerta los descansos obligatorios etc.

Cuando exista riesgo de exposición temperaturas elevadas LOS EMPRESARIOS DEBEN:

Verificar diariamente las condiciones meteorológicas e informar a los trabajadores de la situación existente y fijar las medidas preventivas apropiadas de cada día.

• Limitar en lo posible el trabajo físico y proporcionar las ayudas o elementos mecánicos que disminuyan el esfuerzo físico.

• Reducir la temperatura en interiores favoreciendo la ventilación natural, usando ventiladores (no utilizar en temperaturas superiores a 33ºC), aire acondicionado, etc.

• Organizar el trabajo para reducir el tiempo o la intensidad de la exposición: adecuar los horarios de trabajo, evitando trabajar en las horas de mayor calor y de sol.
• Disponer que las tareas de mayor esfuerzo se hagan en las horas de menos calor; establecer rotaciones de los trabajadores, etc.
• Establecer pausas fijas o mejor permitir las pausas según las necesidades de los trabajadores. A medida que aumente la temperatura, aumentar su frecuencia y duración.
• No trabajar en solitario
• Asegurar el suministro suficiente de agua si es posible fresca y aleccionar a los trabajadores para que la beban con frecuencia.
• Disponer de sitios de descanso frescos, cubiertos o a la sombra, y permitir a los trabajadores descansar cuando lo necesiten y especialmente en cuanto se sientan mal.
• Promover y cuidar que todos los trabajadores estén aclimatados al calor de acuerdo con el esfuerzo físico que vayan a realizar. Establecer programas de climatización de los trabajadores y las trabajadoras a las condiciones calurosas
• Garantizar una vigilancia de la salud específica a los trabajadores, con atención preferente a los trabajadores especialmente sensibles (problemas cardiovasculares, respiratorios, renales, diabetes, obesos, mayores de 55 años …)
• Informar y formar a los trabajadores sobre los riesgos, efectos y medidas preventivas. Adiestrarles en el reconocimiento de los primeros síntomas de las afecciones del calor en ellos mismos y en sus compañeros y en la aplicación de los primeros auxilios. Disponer de los teléfonos de urgencias donde llamar en caso de que un trabajador sufra un golpe de calor.

Y LOS TRABAJADORES DEBEN:

- En función del nivel de alerta se recordará a los trabajadores que se han de hidratar,
- Se realizarán más descansos repartidos en menos tiempo cada media hora 5 o 10 minutos, cada hora 5 minutos cada dos horas … en función del nivel de alarma y de la exposición a calor del trabajador. Este tiempo de descanso servirá para que los trabajadores se hidraten y se refresquen.

- En el caso de mucha sudoración introducir en el agua con sales minerales, o bebidas energéticas.

- Beber agua con frecuencia durante el trabajo, aunque no tengan sed. También es preciso seguir bebiendo agua cuando se está fuera del trabajo.

- Siempre que sea posible trabajar en sombra, en la medida de las posibilidades montar velas o carpas para que los trabajadores tengan sombra. Descansar en lugares frescos cuando tengan mucho calor. Si se sienten mal, cesar la actividad y no dudar en solicitar atención sanitaria, pues continuar trabajando puede ser muy peligroso. Evitar conducir si se encuentran mal.

- Intentar tener buena circulación de aire

- Que la ropa de trabajo se transpirable. (Siempre que se cumplan las medidas de seguridad) que la ropa esta suelta, de tejidos frescos (algodón y lino) y colores claros que reflejen el calor radiante.

- Utilizar las ayudas mecánicas disponibles. Trabajar a un ritmo adecuado, sin prisas. Adaptar el ritmo de trabajo a su tolerancia al calor.

- Informar de todo problema que pueda suponer un aumento de riesgo: fallos del abastecimiento de agua, de los sistemas de climatización, ropa de trabajo inadecuada…)
- Evitar el trabajo en solitario
- Evitar comer mucho y las comidas grasientas; comer fruta, verduras, tomar sal con las comidas…
- No tomar alcohol (cerveza, vino etc.) ni drogas. Evitar bebidas con cafeína (café, refrescos de cola, etc.) y también las bebidas muy azucaradas (>6%).
- Ducharse y refrescarse al finalizar el trabajo Dormir suficiente número de horas (7 a 8 h) para recuperarse bien.

[EMPRESA_RESPONSABLE]

[EMPRESA]

[TECNICORESPONSABLE]

[TECNICORESPONSABLE_FIRMA]

AP PREVENCION