

# GUÍA SINDICAL PARA LA PREVENCIÓN Y ACTUACIÓN FRENTE A ALTAS TEMPERATURAS EN EL TRABAJO

*elige*  
**CGT**



# **ANTE EL CAMBIO CLIMÁTICO Y EL ESTRÉS TÉRMICO EN EL TRABAJO, AUTOPROTECCIÓN CONTRA LAS ALTAS TEMPERATURAS**

Según estima el sistema de Vigilancia de la Mortalidad diaria (MoMo) gestionado por el Centro Nacional de Epidemiología (CNE) del Instituto de Salud Carlos III, desde la segunda quincena de mayo hasta el final de septiembre del año pasado se produjeron 3.009 defunciones atribuibles al exceso de la temperatura a nivel nacional. En el año anterior, el número ascendía a 4.789 muertes.

Por tanto, **el incremento excesivo de las temperaturas es un problema de primer orden en las condiciones de salud de nuestra sociedad.**

El mundo del trabajo forma una parte integral de nuestras vidas, y las elevadas temperaturas pueden ocasionar enfermedades con mayor o menor nivel de peligrosidad en el ámbito laboral. **El estrés térmico se puede definir como las condiciones de trabajo que imponen a nuestro organismo una carga de calor que implica un sobreesfuerzo para mantener un equilibrio térmico de nuestro cuerpo.** Dicho de otro modo, la exposición de una persona trabajadora a una temperatura elevada puede ocasionar distintas enfermedades, desde las más leves, como sarpullidos o edemas por el calor, hasta las más graves, como golpes de calor, que pueden derivar en caso de agravamiento e incluso en la muerte. Para evaluar el grado de exposición a esta condición ambiental se suelen tener en consideración otros parámetros adicionales, además de los grados de temperatura, como la exposición directa al sol, el nivel de humedad, de radiación solar, o si hay viento o brisa. Todo ello, en su valoración conjunta, puede aliviar o recrudecer el estrés ambiental al que queda sometida una persona por las elevadas temperaturas. Asimismo, la incidencia de una temperatura elevada puede tener impactos diferenciados en el ámbito laboral en función del trabajo físico que se realiza, que puede incrementar la temperatura que nuestro cuerpo necesita disipar, o la vestimenta de trabajo, que puede aislar o dificultar el flujo del aire o la liberación del calor al entorno.

**Una de las medidas habitualmente utilizadas para evaluar el estrés térmico es el Índice de clima térmico universal (UTCI, por sus siglas en inglés).** Se trata de un indicador que integra múltiples condiciones climáticas (temperatura del aire, viento, humedad y radiación) y que se utiliza para evaluar los vínculos entre el medioambiente exterior y el bienestar humano, es decir, intenta evaluar cómo esos elementos atmosféricos interactúan con nosotros. A partir de los 32 grados UTCI se considera que entramos en escenario de fuerte estrés por calor; a medida que se incrementa este índice, el cuerpo se vuelve progresivamente menos capaz de realizar las funciones fisiológicas normales, desencadenando procesos in"amatorios con efectos graves, que pueden resultar incluso letales.

El incremento de las temperaturas, especialmente en regiones como la nuestra, con veranos

tan calurosos, puede tener impactos cada vez más severos sobre nuestra salud, especialmente cuando desempeñamos nuestra actividad laboral. Lobelia Earth, una organización experta en generación de datos a partir de características geofísicas, ha elaborado proyecciones sobre el comportamiento futuro de este índice UTCI en las 30 ciudades del estado español más pobladas. Se estima que en 2030 se habrá producido de media un incremento de 1 grado UTCI con respecto a 2010; para finales de siglo el incremento alcanzará en torno a los 5,4 grados UTCI. Las estimaciones apuntan a que el incremento será significativamente mayor en lugares como **Zaragoza**, Valladolid, Madrid o Pamplona, ciudades con clima continental. Asimismo, también hay que considerar que un mismo nivel de temperatura puede tener impactos diferenciados en distintos territorios. En regiones como el norte peninsular donde existe una menor cultura del calor, niveles de temperatura sustancialmente inferiores a las de otras ciudades más y mejor adaptadas a las altas temperaturas, como aquellas localizadas en el sureste peninsular, pueden tener impactos más nocivos sobre las condiciones de salud de la población.

La legislación en torno a esta problemática en el estado español no está especialmente desarrollada. En el [Real Decreto 1561/1995](#) se marcan limitaciones de jornada en el campo y en el trabajo de interior en minas cuando concurren circunstancias de especial penosidad derivadas de condiciones anormales de temperatura o humedad. Más tarde, en el [Real Decreto 486/1997](#) por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo, se establece que cuando se desarrollen trabajos al aire libre deberán tomarse medidas adecuadas para la protección de las personas trabajadoras frente a cualquier riesgo relacionado con fenómenos meteorológicos adversos, incluyendo temperaturas extremas. En la coyuntura actual, en el [Real Decreto-Ley 4/2023](#) se pauta que para la aplicación de estas medidas de protección se deberán tener en cuenta, 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. **Estas medidas preventivas incluirán la prohibición de desarrollar determinadas tareas durante las horas del día en las que concurren fenómenos meteorológicos adversos o en aquellos casos en que no pueda garantizarse de otro modo la debida protección de la persona trabajadora.** Asimismo, **en el supuesto en el que se emita por la Agencia Estatal de Meteorología 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.**

En definitiva, **la exposición a las condiciones ambientales de los lugares de trabajo no debe suponer un riesgo para la seguridad y la salud de los trabajadores**, pero todo ello se enmarca dentro del ámbito de la evaluación de riesgos laborales y, como bien sabemos, la norma tiene fuerza en tanto haya sujetos y mecanismos que velen por su aplicación efectiva, **lo que nos remite a la capacidad que tenemos los propios trabajadores y trabajadoras de organizarnos para ello.** No hay que obviar que las situaciones de vulnerabilidad social o el simple miedo a perder un empleo nos empuja a asumir condiciones de trabajo a menudo indignas y lesivas para nuestra salud, pero es una tarea sindical irrenunciable la de actuar de sostén y de fuerza colectiva frente a las órdenes jerárquicas que proyecta la lógica de la rentabilidad. Dicho de otro modo, bajo ningún concepto podemos dejarnos la salud trabajando para engrosar la cuenta de resultados de una empresa.

Al margen de la cuestión particular de cómo lidiar sindicalmente frente a estas situaciones concretas en el puesto de trabajo, tenemos que ir mucho más allá en nuestra actuación frente a las causas sociales que provocan el cambio climático. Podemos partir del hecho de que como clase trabajadora no somos culpables de esta crisis climática, pero sí debemos asumir que somos responsables, en el sentido de que somos nosotras y nosotros quienes nos tenemos que hacer cargo de ello, de asegurar nuestras propias condiciones de existencia. Nuestro horizonte y nuestra lucha no es por mantener empleos orientados a sostener un sistema socioeconómico que enriquece a unos pocos y atenta contra las bases de nuestra propia vida. Por crudo que pueda sonar, este sistema económico se reproduce sobre un volumen creciente de cadáveres, y no debemos apartar la mirada ni desviar la atención sobre este hecho. Nuestra lucha es por generar las condiciones que conviertan una vida posible en una vida cierta y, más allá, en una vida digna, lo que siempre va a ser resultado de un trabajo y un empuje social y común orientado hacia tal fin. Nunca será tarde para evitar las peores consecuencias derivadas del cambio climático, y no pensar y actuar sobre las causas que lo originan nos arrebatara un tiempo crucial para ello. En cada conflicto laboral, en cada campaña sindical, en todas y cada una de nuestras labores debemos integrar una mirada ecosocial para orientar nuestros planteamientos, nuestros debates y nuestras acciones.

### España

En los lugares de trabajo cerrados, la temperatura debe situarse entre 17 y 27°C para el trabajo sedentario y entre 14 y 25°C para el trabajo ligero (anexo III del Real Decreto 486/1997). El reciente RD 4/2023 introdujo medidas adicionales, como la restricción de determinadas tareas durante condiciones meteorológicas extremas y la modificación de las condiciones de trabajo en caso de alerta por calor, incluyendo la posibilidad de interrumpir la actividad cuando las medidas de protección habituales no son suficientes para garantizar la seguridad de las personas trabajadoras sin que se reduzca el salario por ese motivo. El nuevo reglamento amplía estas últimas protecciones al trabajo al aire libre, y establece que las evaluaciones de riesgo térmico deben tener en cuenta las características del puesto de trabajo, así como las condiciones personales o de salud.

El verano de **2023 fue uno de los más cálidos desde que hay registros, lo que provocó que de las 3.009 personas que murieron en España por el exceso de temperatura, un 66% de ellas se contabilizaron durante el mes de agosto**, según el Plan Nacional de actuaciones preventivas de los efectos del exceso de temperaturas sobre la salud, correspondientes a 2023.

Según los datos de accidentes de trabajo correspondientes a 2023, los accidentes laborales por calor e insolación fueron 199, de los que 2 fueron mortales, a los que hay que sumar los accidentes por efectos de las temperaturas extremas, luz y radiación, que fueron 105 (ninguno de ellos mortal). En total, se trata de 304 accidentes, de los cuales 2 fueron mortales.

Desde **CGT** exigimos que las empresas cumplan con la legislación sobre prevención de riesgos laborales y en concreto con los aspectos relativos a exposición a altas temperaturas, tanto en interiores como en exteriores. A este respecto, **remarcamos la importancia del cumplimiento de lo dispuesto en el Real Decreto-ley 4/2023, de 11 de mayo para aquellos trabajos que se desarrollen al aire libre y en los lugares de trabajo que, por la actividad desarrollada, no puedan quedar cerrados.**

Además, **instamos al cumplimiento de la jornada intensiva de verano**, si así lo tienen recogido en sus calendarios laborales o convenios colectivos.

## El riesgo de trabajar con altas temperaturas:

La causa del problema no es sólo la elevada temperatura, sino la **acumulación excesiva de calor en el organismo**, que puede producirse 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 por golpe de calor, por ejemplo, que las personas trabajadoras puedan sufrir enfermedades previas (enfermedades cardiovasculares o respiratorias, diabetes, o determinadas vulnerabilidades, etc.).

**El estrés térmico por calor resulta especialmente peligroso en los trabajos al aire libre**, como la construcción, la agricultura, la jardinería y mantenimiento urbano o en los trabajos de obras públicas y explotación forestal, ya que al tratarse de una situación peligrosa que fundamentalmente se da en los días más calurosos de verano, se da el caso de que en muchas ocasiones no suelen existir programas específicos de prevención de riesgos que, en cambio, si encontramos en los trabajos estrés por temperatura es un problema habitual a lo largo de todo el año. El efecto más grave de la exposición a situaciones de calor intenso es el golpe de calor.

## ¿Qué es el estrés térmico?

Cuando se produce el llamado **golpe de calor**, la temperatura corporal supera los **40,6 °C**, siendo mortal entre el **15% y el 25% de los casos**.

El estrés térmico por calor es la carga de calor que los trabajadores reciben y acumulan en el cuerpo, como resultado de la interacción entre las condiciones ambientales (temperatura y humedad), la actividad física que realizan y la ropa que llevan.

- Síntomas generales: temperatura interna superior a 40,6 °C, taquicardia, respiración rápida, cefalea, rampas musculares, náuseas y vómitos.
- Síntomas cutáneos: piel seca y caliente, ausencia de sudoración.
- Síntomas neurosensoriales: confusión y convulsiones, pérdida de conciencia, pupilas.

Para la valoración del riesgo se tendrán en cuenta los factores de riesgo individual:

- Condición física. La falta de entrenamiento en la ejecución de intensas tareas físicas constituye un factor de riesgo.
- Existencia de patologías, como enfermedades del sistema cardiovascular, de las vías respiratorias, diabetes, sobrepeso o insuficiencia renal, u otras condiciones como período de gestación y/o lactancia, procesos de reproducción asistida, personas con determinados tratamientos en activo (incluidos los hormonales y de transición de género), procesos de reproducción asistida, período menstrual, o toda condición que pueda suponer una vulnerabilidad o especial sensibilidad frente al riesgo.
- Ingesta de determinados medicamentos, tales como antihistamínicos, diuréticos o

- Consumo de sustancias tóxicas, como alcohol, incluida la cafeína.
- Edad avanzada. Con la edad el mecanismo de termorregulación se ve alterado, produciendo una disminución importante de la sensación de sed.

## ESTRÉS TÉRMICO EN EL TRABAJO - GOLPE DE CALOR

### NO PERMITAS QUE JUEGUEN CON TU VIDA

Los trabajos bajo temperaturas extremas pueden suponer graves riesgos para la integridad física de las personas, aumentando la probabilidad de que se produzcan accidentes, agravando patologías previas o dando lugar a afectaciones de la piel, agotamiento, golpes de calor e incluso la muerte.

### PRINCIPAL NORMATIVA

La Normativa vigente regula estas situaciones según los trabajos se realicen en espacios cerrados o abiertos:

#### Anexo III, RD 486/1997:

3. En los locales de trabajo CERRADOS deberán cumplirse, en particular, las siguientes condiciones:

- a) La temperatura de los locales donde se realicen trabajos sedentarios propios de oficinas o similares estará comprendida entre 17 y 27 °C. La temperatura de los locales donde se realicen trabajos ligeros estará comprendida entre 14 y 25 °C.

En cuanto a los espacios ABIERTOS, y aun no habiendo límites de temperaturas establecidos en el anterior Real Decreto, si deben cumplirse las condiciones necesarias para proteger la seguridad y salud de las personas trabajadoras:

#### Anexo III del RD 486/1997:

1. La exposición a las condiciones ambientales de los lugares de trabajo no debe suponer un riesgo para la seguridad y la salud de los trabajadores.
2. Asimismo, y en la medida de lo posible, las condiciones ambientales de los lugares de trabajo no deben constituir una fuente de incomodidad o molestia para los trabajadores.

#### Disposición Adicional Única del RD 486/1997 introducida por el Real Decreto-ley 4/2023 de 12 de mayo

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 12.

#### Ley 31/1995, LPRL:

Artículo 14. 2. En cumplimiento del deber de protección, el empresario deberá garantizar la seguridad y la salud de los trabajadores a su servicio en todos los aspectos relacionados con el trabajo.

### ACTUACIONES ANTE EL RIESGO DE EXPOSICIÓN A TEMPERATURAS EXTREMAS

1. Solicita a tus representantes legales o a la empresa, la Evaluación de Riesgos de tu puesto de trabajo, en ella se debe haber valorado el riesgo de estrés térmico y señalado las actividades preventivas para su eliminación/reducción y control (Artículo 16 LPRL y Capítulo II RD 39/1997, RSP).
2. Si no te facilitan el acceso a dicha información o si no se aplican las medidas preventivas contacta con tus representantes y valora las acciones sindicales y/o legales más adecuadas: movilizaciones, denuncias públicas, solicitar cumplimiento de la normativa a través de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social (ITSS), interposición de demanda judicial, paralización de la actividad por exposición a riesgo grave o inminente (Artículo 21 LPRL).

### POSIBLES MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EVITAR EL ESTRÉS TÉRMICO

- Organizar el trabajo evitando la exposición al aire libre en las horas de mayor insolación y principalmente en periodos de olas de calor con la posibilidad de adaptación de las condiciones de trabajo entre ellas el horario a las franjas de menor calor
- Rotar las tareas para evitar al máximo la exposición
- Evitar trabajar de forma aislada
- Disminuir la intensidad del trabajo realizando pausas frecuentes en lugares frescos y a la sombra
- Llevar ropa holgada, de colores claros y transpirable
- Beber agua fresca de forma frecuente y en pequeñas cantidades
- La persona trabajadora debe estar "aclimatada" al calor
- Haber recibido información y formación sobre los riesgos y la forma de evitarlos, los síntomas de estrés térmico y los procedimientos ante emergencias
- Tener en cuenta al personal especialmente sensible, las personas sometidas a estrés térmico no deben tener problemas de salud (cardiocirculatorios, exceso de peso, edad...)
- Tener en cuenta la protección de la maternidad
- Ofrecer a las personas trabajadoras la vigilancia de la salud en función de los riesgos inherentes a su trabajo
- Si fuera necesario interrumpir la actividad y abandonar el lugar de trabajo
- Planificar las tareas más pesadas en las horas de menos calor
- Aumentar la frecuencia de las pausas de recuperación
- Prohibición de determinadas tareas conforme a la evaluación de los riesgos laborales en situaciones de fenómenos meteorológicos extremos



Federación Estatal de Trabajadoras de las Administraciones Públicas  
(FETAP-CGT)

fetap@fetap-cgt.org

## Cómo evaluar el estrés térmico

Para CGT la precarización de las condiciones de trabajo repercute directamente en la siniestralidad laboral, es aquí donde entra el estrés térmico, que se define como “la carga neta de calor a la que está expuesta una persona como resultado de su actividad laboral en un ambiente concreto”. El riesgo de estrés térmico está presente en la práctica totalidad de los sectores de actividad, desde la agricultura a la hostelería, pasando por el transporte, la construcción o la industria.

Para evaluar el riesgo de estrés término se emplea el índice WBGT. Se trata de un método de cribado que permite descartar la existencia de estrés térmico en unas condiciones determinadas. Su principal limitación es que no tiene en cuenta las características individuales de la persona trabajadora ni su estado de hidratación.

En caso de confirmarse la existencia de riesgo de estrés térmico, deben tomarse medidas específicas para eliminarlo y realizar una nueva evaluación posterior que confirme la eliminación del riesgo. Si la adopción de medidas específicas para eliminarlo no fuese posible, se realizará una evaluación más detallada mediante el método de sobrecarga térmica, conforme a la UNE-EN 7933:2005, con el fin de determinar el tiempo máximo durante el cual puede desarrollarse el trabajo.

## **Índice WBGT**

El índice WBGT se calcula a partir de las siguientes expresiones en función de la influencia de la radiación solar:

- Situaciones en las que puede despreciarse la radiación solar: trabajos en interior o exterior sin radiación solar.
- Situaciones en las que no es despreciable la radiación solar: trabajos en el exterior.

La medición de los parámetros debe realizarse a la altura del abdomen. En el caso de observar diferencias significativas entre las temperaturas de pies y cabeza, deberá tomarse la medición en el lugar más desfavorable.

El índice WBGT se calculará para aquel período de tiempo de 1 hora donde se esté expuesto a las condiciones más desfavorables de temperatura, humedad y consumo metabólico. De esta forma, podemos suponer que, si no existe riesgo de estrés térmico durante el período más desfavorable de 1 hora, tampoco se presentará en la jornada completa de 8 horas.

## **Consumo del cuerpo**

El consumo metabólico es otro de los parámetros necesarios para la evaluación del riesgo de estrés térmico mediante el índice WBGT. Está directamente relacionado con el calor generado por el cuerpo debiendo determinar el consumo metabólico durante un período de 1 hora. A mayor consumo metabólico, mayor calor generado y mayor riesgo de estrés térmico:

- Sentado o de pie sin actividad: 100 – 125 W
- Por realización de trabajos manuales ligeros como trabajos de oficina, inspección o triaje de materiales ligeros o conducción de vehículos: 125 – 235 W
- Consumo metabólico moderado por trabajo manual utilizando de manera continuada manos y brazos como uso intensivo de herramientas manuales, uso de herramientas neumáticas, conducción de vehículos grandes o pesados, manipulación manual de cargas: 235 – 360 W.
- Alto por trabajo intenso con la parte superior del cuerpo como transporte de material pesado, palear, serrar, podar, cavar, segar a mano o colocación de bloques de

hormigón y caminar a velocidades entre 5,5 – 7 km/h, 360 – 465 W.

- Consumo metabólico muy alto por actividad muy intensa a ritmo muy rápido de uso de maquinaria o herramientas muy pesadas, subir escaleras o rampas, uso intenso de hacha o pala y desplazamientos a velocidad superior a 7 km/h, >465 W.

## **Límites**

Los valores límite de referencia empleados para la determinación de la existencia de riesgo de estrés térmico se han obtenido bajo el supuesto de la ropa habitualmente empleada en situaciones de calor, pantalones y camisa de manga larga de algodón. Ahora bien, se pueden dar condicionantes del proceso productivo que obliguen a utilizar una ropa con mayor aislamiento del indicado como procesos agroalimentarios o químicos que requieren el uso de batas o delantales, ropa de protección en industria siderúrgica y trabajos de soldadura que pueden provocar un golpe de calor.

## **Medidas preventivas**

- Verificar con frecuencia con el móvil las condiciones de humedad y temperatura, y con la tabla adjunta valorar la sensación térmica.
- Regular los horarios de trabajo y turnos, logrando que las personas trabajadoras puedan adaptar su propio ritmo de trabajo.
- Reducir la duración de la jornada evitando las franjas horarias de mayor trabajo (el sector de la construcción en Andalucía ya lo aplica con jornadas de 7 horas de junio a septiembre).
- Disponer de agua en los puestos de Beber regularmente cada 15-20 minutos agua fresca (no fría).
- Realizar las pausas necesarias en caso de trabajo físico
- Rotación de tareas para evitar al máximo la exposición.
- Utilizar ropa de trabajo que transpire y protección de 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.
- Utilizar protección solar y gafas con protección
- Disponer de zonas con sombra, puntos de descanso o espacios
- Planificar las labores más pesadas en las horas de menor
- Evitar el trabajo individual/aislado.
- Tener en cuenta la protección en situación de maternidad/lactancia.
- Disponer de formación sobre los riesgos, síntomas y primeros auxilios sobre cómo actuar en caso de golpe de calor.
- Comer alimentos ligeros como ensaladas, frutas o evitar bebidas alcohólicas, con cafeína o muy azucaradas (favorecen la deshidratación). Evitar las comidas pesadas y calóricas.

### 01 QUÉ ES EL ESTRÉS TÉRMICO

Es la carga de calor que los trabajadores reciben y acumulan en el cuerpo, como resultado de la interacción entre las condiciones ambientales (temperatura y humedad), la actividad física que realizan y la ropa que llevan.

Síntomas generales: temperatura interna superior a 40,6 °C, taquicardia, respiración rápida, cefalea, rinitis mucosales, náuseas y vómitos.

Síntomas cutáneos: piel seca y caliente, ausencia de sudoración.

Síntomas neuromusculares: confusión y convulsiones, pérdida de conciencia, pupilas dilatadas.

### CÓMO PREVENIRLO

Verificar las condiciones de humedad y temperatura. Regular los horarios de trabajo y turnos.

Deber regulámente cada 15-20 minutos.

Realizar pausas necesarias en caso de trabajo físico intenso.

Rotación de tareas para evitar al máximo la exposición.

Utilizar ropa que transpire y proteja de la quemadura.

Utilizar protección solar y gafas con protección UV.

Disponer de zonas con sombra, de descanso o espacios climatizados.

Planificar las labores más pesadas en las horas de menor calor.

Realizar el trabajo individualmente.

Tener en cuenta la protección en situación de maternidad/lactancia.

Disponer de formación sobre los riesgos, síntomas y primeros auxilios en caso de golpe de calor.

Consumir alimentos ligeros (ensaladas, frutas y zumos).

Evitar bebidas alcohólicas, con cafeína o azúcares.

## EL RIESGO DE TRABAJAR CON ALTAS TEMPERATURAS

### 02 TEN EN CUENTA

Pide a las personas que sean delegadas de prevención y/o responsables en la empresa, la evaluación de riesgos de tu puesto de trabajo, donde debe haberse valorado el riesgo de estrés térmico señalando las actividades preventivas para su eliminación/reducción y control.

Si no te facilitan el acceso a esta información o si no se aplican las medidas preventivas, contacta con las personas que te representan sindicalmente en la empresa y valora las acciones sindicales y/o legales más adecuadas: movilizaciones, denuncias públicas, solicitar cumplimiento de la normativa a través de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social (ITSS), interposición de demanda judicial, paralización de la actividad por exposición a riesgo grave o inminente.

### 04 HUMEDAD RELATIVA ALTA

Tanto a más riesgo supone estar expuestos a temperaturas más bajas con alta humedad relativa alta, que a temperaturas altas con calor seco (baja humedad relativa).

Después de verificar humedad y temperatura, que a día de hoy se puede hacer in situ con el propio teléfono móvil, habría que valorar la situación con la tabla adjunta.

### 03

TABLA DE VALORES DE SENSACIÓN TÉRMICA POR CALOR (HEAT INDEX)

HUMEDAD RELATIVA (%)	TEMPERATURA DEL AIRE EN GRADOS CELSIUS ( C )																	
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
45	27	28	29	30	32	33	35	37	39	41	43	46	49	51	54	57	61	64
50	27	28	30	31	33	34	36	38	41	43	46	49	52	55	58	62		
55	28	29	30	32	34	36	38	40	43	46	48	52	55	59	62			
60	28	29	31	33	35	37	40	42	45	48	51	55	59	63				
65	28	30	32	34	36	39	41	44	48	51	55	59	63					
70	29	31	33	35	38	40	43	47	50	54	58	63						
75	29	31	34	36	39	42	46	49	53	58	62							
80	30	32	35	38	41	44	48	52	57	61								
85	30	33	36	39	43	47	51	55	60	65								
90	31	34	37	41	45	49	54	58	64									
95	31	35	38	42	47	51	57	62										
100	32	36	40	44	49	54	60											

Precaución 27 a 32 Posible fatiga por exposición prolongada o actividad física.  
 Precaución extrema 33 a 40 Insuficiencia, golpe de calor, calambres. Posibles por exposición prolongada o actividad física.  
 Peligro 41 a 53 Insuficiencia, golpe de calor, calambres. Muy posibles por exposición prolongada o actividad física.  
 Peligro extremo 54 a 64 Golpe de calor, insulación inminente.

Mantener bajo el sol puede incrementar los valores del índice de calor en 8 C.  
 Cuando la temperatura es menor que 32 C (temperatura de la piel), el viento disminuye la sensación térmica. Si es mayor de 32 C, la aumenta.

### FACTORES DE RIESGO INDIVIDUAL

01

**CONDICIÓN FÍSICA**

Condición física. La falta de entrenamiento en la ejecución de labores físicos constituye un factor de riesgo.

02

**EXISTENCIA DE PATOLOGÍAS**

Patologías: enfermedades cardiovasculares, respiratorias, diabetes, sobrepeso e insuficiencia renal, e otras condiciones como pérdida de peso, hipertensión y/o lactancia, proceso de recuperación o similar.

03

**INGESTA DE MEDICAMENTOS**

Antibióticos, diuréticos o antidiabéticos.

04

**CONSUMO DE SUSTANCIAS TÓXICAS**

Alcohol o estupefacientes, incluida la cafeína.

05

**EDAD AVANZADA**

Con la edad el mecanismo de termorregulación se ve alterado, produciéndose una disminución importante de la sensación de sed.

## Ten en cuenta

- Pide a las personas que sean delegadas de prevención y/o responsables en la empresa, la evaluación de riesgos de tu puesto de trabajo, donde debe haberse valorado el riesgo de estrés térmico señalando las actividades preventivas para su eliminación/reducción y control (Artículo 16 LPRL y Capítulo II RD 39/1997, RSP).
- Si no te facilitan el acceso a esta información o si no se aplican las medidas preventivas, contacta con las personas que te representan sindicalmente en la empresa y valora las acciones sindicales y/o legales más adecuadas: movilizaciones, denuncias públicas, solicitar cumplimiento de la normativa a través de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social (ITSS), interposición de demanda judicial, paralización de la actividad por exposición a riesgo grave o inminente (Artículo 21 LPRL).
- El recientemente aprobado Real Decreto-ley 4/2023, Disposición final primera. Modificación del Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los puestos de trabajo.

# Humedad relativa alta. Un factor a saber valorar.

Tanto o más riesgo supone estar expuestas a temperaturas más bajas con alta humedad relativa, que a temperaturas altas con calor seco (baja humedad relativa). Después de verificar humedad y temperatura, que a día de hoy se puede hacer in situ con el propio teléfono móvil, habría **que valorar la situación con esta tabla:**

**TABLA DE VALORES DE SENSACIÓN TÉRMICA POR CALOR (HEAT INDEX)**

		TEMPERATURA DEL AIRE EN GRADOS CELSIUS ( C )																	
		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
HUMEDAD RELATIVA (%)	45	27	28	29	30	32	33	35	37	39	41	43	46	49	51	54	57	61	64
	50	27	28	30	31	33	34	36	38	41	43	46	49	52	55	58	62		
	55	28	29	30	32	34	36	38	40	43	46	48	52	55	59	62			
	60	28	29	31	33	35	37	40	42	45	48	51	55	59	63				
	65	28	30	32	34	36	39	41	44	48	51	55	59	63					
	70	29	31	33	35	38	40	43	47	50	54	58	63						
	75	29	31	34	36	39	42	46	49	53	58	62							
	80	30	32	35	38	41	44	48	52	57	61								
	85	30	33	36	39	43	47	51	55	60	65								
	90	31	34	37	41	45	49	54	58	64									
	95	31	35	38	42	47	51	57	62										
	100	32	36	40	44	49	54	60											

- Precaución 27 a 32 Posible fatiga por exposición prolongada o actividad física.
- Precaución extrema 33 a 40 Insolación, golpe de calor, calambres. Posibles por exposición prolongada o actividad física.
- Peligro 41 a 53 Insolación, golpe de calor, calambres. Muy posibles por exposición prolongada o actividad física.
- Peligro extremo 54 o más Golpe de calor, insolación inminente.

Permanecer bajo el sol puede incrementar los valores del índice de calor en 8 C.  
 Cuando la temperatura es menor que 32 C (temperatura de la piel), el viento disminuye la sensación térmica. Si es mayor de 32 C, la aumenta.

## ¿Qué son las características personales o el estado biológico conocido de la persona trabajadora?

La [Ley 31/1995](#), de Prevención de Riesgos Laborales, reconoce la protección especial de determinados colectivos y serán los servicios de salud del servicio de prevención quienes lo determinen, pero con carácter general recogemos algunos condicionantes de los publicados por el Ministerio de Sanidad:

- Mujeres gestantes.
- Enfermedades cardiovasculares, respiratorias y mentales.
- Ciertos tratamientos médicos (diuréticos, neurolépticos, anticolinérgicos y tranquilizantes).
- Trastornos de la memoria, dificultades de comprensión o de orientación o poca autonomía en la vida cotidiana.
- Dificultades en la adaptación al calor.
- Enfermedades agudas durante los episodios de temperaturas excesivas.
- Consumo de alcohol y otras drogas.

Concretamente, su artículo 25 de Protección de trabajadores especialmente sensibles a determinados riesgos con las exigencias al “empresario” y el artículo 26 de protección de la maternidad, un extracto para que os hagáis una idea:

*“(...)El empresario garantizará de manera específica la protección de los trabajadores que, por sus propias características personales o estado biológico conocido, incluidos aquellos que tengan reconocida la situación de discapacidad física, psíquica o sensorial, sean especialmente sensibles a los riesgos derivados del trabajo. A tal fin, deberá tener en cuenta dichos aspectos en las evaluaciones de los riesgos y, en función de éstas, adoptará las medidas preventivas y de protección necesarias(...)”*

## ¿Cuáles son las obligaciones de la persona trabajadora?

Así mismo, nosotras como trabajadoras, también tenemos una serie de derechos y obligaciones recogidas en los artículos 28, donde se indica que “los trabajadores con **relaciones de trabajo temporales** o de duración determinada, así como los contratados por empresas de trabajo temporal, **deberán disfrutar del mismo nivel de protección en materia de seguridad y salud que los restantes trabajadores** de la empresa en la que prestan sus servicios, y 29, que dice lo siguiente:

*“1. Corresponde a cada trabajador velar, según sus posibilidades y mediante el cumplimiento de las medidas de prevención que en cada caso sean adoptadas, por su propia seguridad y salud en el trabajo y por la de aquellas otras personas a las que pueda afectar su actividad profesional, a causa de sus actos y omisiones en el trabajo, de conformidad con su formación y las instrucciones del empresario.*

*2. Los trabajadores, con arreglo a su formación y siguiendo las instrucciones del empresario, deberán en particular:*

*1.º Usar adecuadamente, de acuerdo con su naturaleza y los riesgos previsibles, las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte y, en general,*

*cualesquiera otros medios con los que desarrollen su actividad.*

*2.º Utilizar correctamente los medios y equipos de protección facilitados por el empresario, de acuerdo con las instrucciones recibidas de éste.*

*3.º No poner fuera de funcionamiento y utilizar correctamente los dispositivos de seguridad existentes o que se instalen en los medios relacionados con su actividad o en los lugares de trabajo en los que ésta tenga lugar.*

*4.º Informar de inmediato a su superior jerárquico directo, y a los trabajadores designados para realizar actividades de protección y de prevención o, en su caso, al servicio de prevención, acerca de cualquier situación que, a su juicio, entrañe, por motivos razonables, un riesgo para la seguridad y la salud de los trabajadores.*

*5.º Contribuir al cumplimiento de las obligaciones establecidas por la autoridad competente con el fin de proteger la seguridad y la salud de los trabajadores en el trabajo.*

*6.º Cooperar con el empresario para que éste pueda garantizar unas condiciones de trabajo que sean seguras y no entrañen riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores.*

*3. El incumplimiento por los trabajadores de las obligaciones en materia de prevención de riesgos a que se refieren los apartados anteriores tendrá la consideración de incumplimiento laboral a los efectos previstos en el artículo 58.1 del Estatuto de los Trabajadores o de falta, en su caso, conforme a lo establecido en la correspondiente normativa sobre régimen disciplinario de los funcionarios públicos o del personal estatutario al servicio de las Administraciones públicas. Lo dispuesto en este apartado será igualmente aplicable a los socios de las cooperativas cuya actividad consista en la prestación de su trabajo, con las precisiones que se establezcan en sus Reglamentos de Régimen Interno.”*

# ANTE EL CALOR, PREVENIR ES UN DEBER DE TODAS



## EL EMPLEADOR DEBERÁ:



- ✓ Informar y formar a los trabajadores sobre los riesgos, efectos, medidas preventivas y primeros auxilios frente a las altas temperaturas.
- ✓ Proporcionar al personal agua fresca abundante y sitios de descanso frescos, cubiertos o a la sombra para que los trabajadores puedan descansar.
- ✓ Favorecer que los trabajadores adapten su propio ritmo de trabajo. Planificar la aclimatación del personal nuevo, que vuelve de vacaciones o de baja.
- ✓ Adecuar el horario y la carga de trabajo al calor del sol, programar las tareas de más esfuerzo en las horas de menos calor.
- ✓ Establecer rotaciones para reducir el tiempo de exposición. Evitar que haya puestos permanentes bajo el sol, instalar toldos u otros medios eficaces para crear sombra.
- ✓ Reducir el exceso de temperatura en el interior de los lugares de trabajo favoreciendo la ventilación cruzada, natural o con ventiladores.

## LA TRABAJADORA DEBERÁ:

- ✓ Beber agua fresca frecuentemente, aunque no tengas sed (para evitar una posible o futura deshidratación).
- ✓ Protegerse del sol con gorras, gafas y cremas solares.
- ✓ Usar ropa ligera, transpirable y de colores claros.
- ✓ Hacer pausas, descansar a la sombra y refrescarse (antes, durante y después del trabajo).
- ✓ Hacer comidas ligeras y saludables.
- ✓ Trabajadoras especialmente sensibles como las mujeres gestantes, personas de mayor edad o con enfermedades que puedan agravarse con el calor, deberán extremar las precauciones y consultar con su Servicio de Prevención



Federación Estatal de Trabajadoras de las  
Administraciones Públicas (FETAP-CGT)

[fetap@fetap-cgt.org](mailto:fetap@fetap-cgt.org)



El **Plan Nacional de Predicción y Vigilancia de Fenómenos Meteorológicos Adversos (Meteoalerta)** pretende facilitar la mejor y más actualizada información posible sobre los fenómenos atmosféricos adversos que se prevean, con un adelanto de hasta 72 horas, así como mantener una información puntual de la evolución de los mismos, una vez que se ha iniciado su desarrollo. Máxime si se alcanzan los niveles **NARANJA** o **ROJO**:

- **NARANJA**: Existe un riesgo meteorológico **importante** (fenómenos meteorológicos no habituales y con cierto grado de peligro para las actividades usuales).

Recomendación: **ESTÉ PREPARADO**. Tome precauciones y manténgase informado de la predicción meteorológica más actualizada. Las actividades habituales y al aire libre pueden verse alteradas.

- **ROJO**: El riesgo meteorológico es **extremo** (fenómenos meteorológicos no habituales, de intensidad excepcional y con un nivel de riesgo para la población muy alto).

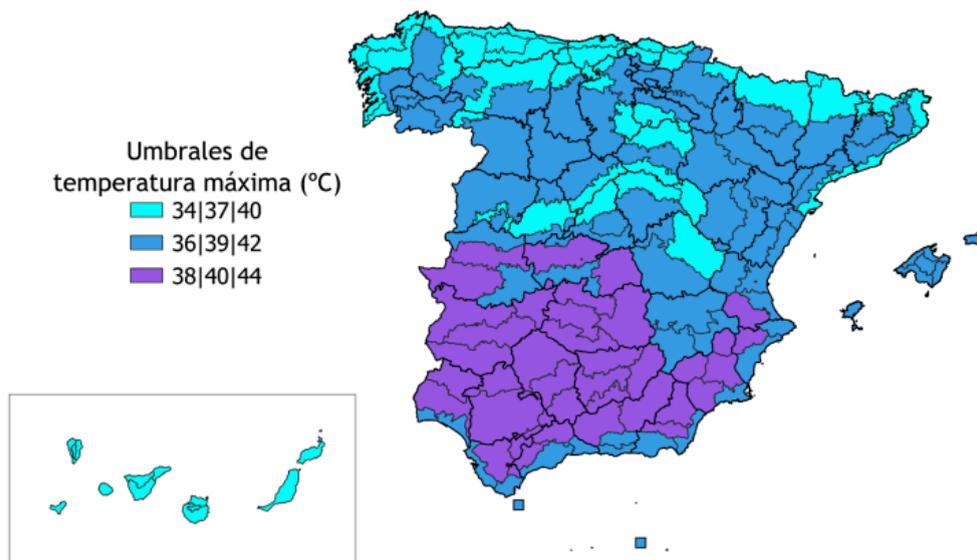
Recomendación: **Tome medidas preventivas y ACTÚE según las indicaciones de las autoridades**. Manténgase informado de la predicción meteorológica más actualizada. Las actividades habituales pueden verse gravemente alteradas. No viaje salvo que sea estrictamente necesario.

	Umbrales y niveles de aviso	Versión: 1
	METEOALERTA_ANX1	Fecha: 31-may-2022 Página 15 de 20

#### 4 Mapas nacionales de los umbrales y niveles de aviso para temperaturas máximas, temperaturas mínimas, racha máxima de viento, precipitación en 12 h, precipitación en 1 h y acumulación de nieve en 24 h.

##### 4.1 Temperatura máxima

Umbrales de temperatura máxima (°C) por zonas de Meteoalerta según los colores asignados en el mapa, correspondientes a los niveles **Amarillo** | **Naranja** | **Rojo**



Enlace a la campaña del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el trabajo “CON SOL #EsTiempoDePrevención” que es sistemáticamente obviada:

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

# Prohibición de trabajar en la calle en olas de calor

La norma aprobada establece una serie de medidas para la **protección de las personas trabajadoras** frente a cualquier riesgo relacionado con fenómenos meteorológicos adversos, incluyendo las temperaturas extremas.

En el supuesto en que se emita por las agencias de meteorología 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.

Hay que señalar que todavía queda un amplio margen de mejoras legislativas en este sentido, que incidan, entre otras cuestiones, en los trabajos de alta intensidad física en locales cerrados o en la disposición de lugares de descanso que sirvan de refugio ante las condiciones climatológicas adversas. **Para la CGT la salud está por encima del trabajo.**

## ¿Cómo actuar ante un golpe de calor en el trabajo?

- Colocar a la persona en una zona a la sombra y en un ambiente frío, a ser posible.
- Se debe desvestir 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 se está consciente, suministrar agua fría para beber. Si está inconsciente, colocar 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.
- Contactar con personal 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.

# Aclaraciones jurídicas RD 1826/2009, RD 1027/2007, RD 14/2022, RD 1027/2007, RD 4/2023.

Como tal el [Real Decreto 1826/2009](#) no ha cambiado puesto que es, a su vez, una modificación del [Real Decreto de instalaciones térmicas 1027/2007](#) pero este último si se ha visto modificado en otros aspectos a través el artículo 29 del [Real Decreto-ley 14/2022](#) de 1 de agosto, de medidas de sostenibilidad económica en el ámbito del transporte, en materia de becas y ayudas al estudio, así como de medidas de ahorro, eficiencia energética y de reducción de la dependencia energética del gas natural. Las principales medidas que incorpora son:

La temperatura del aire en los recintos habitables acondicionados que se indican en el apartado 2 de la I.T. 3.8.1 del Reglamento de Instalaciones Térmicas en los Edificios (de carácter administrativo, comercial tales como tiendas, supermercados, grandes almacenes, centros comerciales y similares, los de pública concurrencia de tipo cultural, de espectáculos públicos y actividades recreativas, restauración y transporte de personas), aprobado por Real Decreto 1027/2007, de 20 de julio, se limitará a los siguientes valores:

- A. La temperatura del aire en los recintos calefactados no será superior a 19 °C. Antes marcaba 21 ° C.
- B. La temperatura del aire en los recintos refrigerados no será inferior a 27 °C. Antes marcaba 26°.
- Se potencia la instalación de carteles informativos sobre las medidas tomadas para el ahorro energético.
- Las puertas de acceso a los edificios deben permanecer siempre cerradas.
- Los rótulos luminosos, alumbrado de escaparates, marquesinas, etc. deberán estar apagados desde las 22:00 horas. También se aplica a edificios públicos.

Además a estas medidas se les incorpora el régimen sancionador contemplado en el capítulo IX del RITE, es decir caben sanciones administrativas contra aquellos/as que incumplan las citadas medidas.

## Por último cabe recordar que:

El Real Decreto-ley 4/2023 que actúa en diversos planos como la sequía, las consecuencias de la guerra de Ucrania, o las medidas preventivas por episodios de elevadas temperaturas incorpora una serie de medidas:

- Se elimina el apartado quinto del anexo III del 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 que recogía 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. Como ya dijimos la expresión “en la medida de lo posible” se muestra insuficiente y superada debiendo el empresario emprender medidas adecuadas para la protección de las personas trabajadoras.
- En cuanto a la medida recogida en relación con la reducción de jornada o la modificación horaria en situaciones de alto riesgo por temperaturas extremas y que no puede evitarse con las medidas de protección adecuadas conviene precisar algunas cuestiones. En primer lugar son medidas de urgencia no pensadas para una prolongación excesiva en el tiempo. En cualquier caso la modificación horaria temporal no daría lugar a ninguna reducción salarial. En lo que atañe a la reducción de jornada y de nuevo insistiendo en episodios de calor pero no excesivamente dilatados debemos recordar la flexibilidad en jornada establecida por el artículo 34 del Estatuto de los Trabajadores y de la que deben decir o concretar los convenios que articulan mecanismos que sirven para este tipo de contingencias. En este caso que el empresario reduzca unas horas por estas circunstancias le podrá conducir a exigir su recuperación en otro momento con los límites y requisitos que establezca el convenio colectivo. En este sentido se pueden encontrar convenios que flexibilizan el tiempo de trabajo con climatologías extremas. En todo caso es materia casuística y deber ser analizada por sector y/o empresa para lo que se recomienda emitir consulta a nuestros servicios jurídicos.

# Y no podemos quedarnos ahí, hay que **SENSIBILIZAR, INFORMAR y FORMAR**

No son TRES caprichos, son TRES OBLIGACIONES para gobiernos y empleadores y DERECHOS de todas nosotras. Por eso os dejamos algunas informaciones adicionales y os invitamos a comunicar las cuestiones que os preocupan a este correo, para pronto trasladarlos a través de nuestras delegadas de prevención.

La Ley 31/1995 en su artículo 15, sobre principios generales de la acción preventiva, insta a:

- a) Evitar los riesgos.
- b) Evaluar los riesgos que no se puedan evitar.
- c) Combatir los riesgos en su origen.
- d) Adaptar el trabajo a la persona, en particular en lo que respecta a la concepción de los puestos de trabajo, así como a la elección de los equipos y los métodos de trabajo y de producción, (...).
- e) Tener en cuenta la evolución de la técnica.
- f) Sustituir lo peligroso por lo que entrañe poco o ningún peligro.
- g) Planificar la prevención, buscando un conjunto coherente que integre en ella la técnica, la organización del trabajo, las condiciones de trabajo, las relaciones sociales y la influencia de los factores ambientales en el trabajo.
- h) Adoptar medidas que antepongan la protección colectiva a la individual.
- i) Dar las debidas instrucciones a los trabajadores.

## Decálogo de medidas preventivas para evitar los efectos nocivos del calor y la radiación solar en trabajos al aire libre

<b>01</b>  Aclimatarse al calor de forma paulatina.	<b>02</b>  Planificar el trabajo para evitar o disminuir la exposición durante las horas centrales del día.	<b>03</b>  Habilitar zonas de descanso con sombra y realizar pausas con mayor frecuencia.	<b>04</b>  Adaptar el ritmo de trabajo.	<b>05</b>  Hidratarse constantemente.
<b>06</b>  Vestir ropa holgada y transpirable.	<b>07</b>  Cubrirse la cabeza y proteger los ojos usando, por ejemplo, sombreros y gafas de sol.	<b>08</b>  Aplicar protección solar y renovarla asiduamente.	<b>09</b>  Evitar el trabajo en solitario.	<b>10</b>  Llamar al 112 ante la sospecha de un golpe de calor.

# PUBLICACIONES DE REFERENCIA:

Recomendamos atender las indicaciones dadas por los organismos con autoridad en la materia y las aportaciones científico técnicas proporcionadas por entidades reconocidas.

## Publicaciones del INVASSAT

- [Criterios para el trabajo al aire libre en épocas de altas temperaturas.](#)
- [Evaluación del riesgo de estrés térmico.](#)
- [Índice WBGT – revisión del método.](#)

## Recursos de las autoridades sanitarias

- [Temperaturas extremas.](#) Consellería de Sanidad Universal y Salud Pública.
- [Programa de Prevención y Atención a los problemas de salud derivados de las Altas Temperaturas en la Comunitat Valenciana 2023.](#) Consellería de Sanidad Universal y Salud Pública.
- [Sistema de vigilancia de temperaturas extremas en la Comunitat Valenciana.](#) Consellería de Sanidad Universal y Salud Pública.
- [Plan Nacional de Actuaciones preventivas de los efectos del exceso de temperaturas sobre la salud. Año 2023.](#) Ministerio de Sanidad.

## Recursos de organismos de SST

- [Espacio monográfico Con sol es tiempo de prevención.](#) Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- [Travail à la chaleur. Institut national de recherche et de sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles \(INRS\).](#) Francia.
- [Stress termico. Istituto Nazionale per l'Assicurazione contro gli Infortuni sul Lavoro \(INAIL\).](#) Italia.
- [Heat stress. Health and Safety Executive \(HSE\).](#) Reino Unido.
- [Heat Stress – Recommendations. National Institute for Occupational Safety and Health \(NIOSH\).](#) Estados Unidos.
- [Exposition à la chaleur. Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail \(CCHST\)](#)

## **Recursos de información meteorológica y climatológica**

- [Avisos meteorológicos](#). Agencia Estatal de Meteorología.
- [CEAMET](#). Centro de Estudios Ambientales del Mediterráneo (CEAM).
- [Observatorio Europeo del Clima y la Salud](#).
- [Organización Meteorológica Mundial \(OMM\)](#)
- [Servicio de Cambio Climático Copernicus \(C3S\)](#)

## **Literatura científico-técnica**

- [Heat at work: Guidance for workplace](#). Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo. 2023.
- [Buenas prácticas para la prevención de los riesgos laborales de los trabajadores expuestos a condiciones climatológicas adversas](#) Fundación Laboral de La Construcción. 2016
- [Guía de prevención de riesgos laborales asociados al estrés térmico mediante el uso de tecnologías Innovadoras](#) CEPYME ARAGÓN. 2019
- [El trabajo y el calor: más prevención en verano](#) Generalitat de Catalunya. Departament d'Empresa i Ocupació
- [Preparados para el calor](#) Dirección General de Tráfico (DGT). 2022

## **Publicaciones propias de CGT**

- La brecha, número 25: [“Cambio climático, estrés térmico y condiciones de trabajo”](#), del Gabinete Económico Confederal de CGT.
- Boletín de 2023: [“No nos mata el calor, nos mata el capitalismo: No permitas que jueguen con tu vida”](#), del Comité Confederal de CGT.
- Publicación: [“Estrés térmico, golpes de calor y avisos naranja y rojo”](#), de FETAP-CGT.
- Publicación: [“Riesgos laborales por altas temperaturas en exteriores \(Estrés térmico\)”](#), de CGT-Región murciana.
- Publicación: [“Estrés térmico y golpes de calor”](#), de Federació Local de Sindicats València de CGT.
- Publicación: [“Los peligros de trabajar con altas temperaturas”](#), del Sindicat Transports Comunicacions i Mar de la Federació Local de València de CGT.
- Cartelería diversa.

## **Normativa**

- [Ley 31/1995](#), de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.
- [Real Decreto 1561/1995](#), de 21 de septiembre, sobre jornadas especiales de 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 1027/2007](#), de 20 de julio, por el que se aprueba el Reglamento de Instalaciones Térmicas en los Edificios.
- [Real Decreto 1826/2009](#), de 27 de noviembre, por el que se modifica el Reglamento de instalaciones térmicas en los edificios, aprobado por Real Decreto 1027/2007, de 20 de julio.
- [Real Decreto-ley 14/2022](#), de 1 de agosto, de medidas de sostenibilidad económica en el ámbito del transporte, en materia de becas y ayudas al estudio, así como de medidas de ahorro, eficiencia energética y de reducción de la dependencia energética del gas natural.
- [Real Decreto-ley 4/2023](#), de 11 de mayo, por el que se adoptan medidas urgentes en materia agraria y de aguas en respuesta a la sequía y al agravamiento de las condiciones del sector primario derivado del conflicto bélico en Ucrania y de las condiciones climatológicas, así como de promoción del uso del transporte público colectivo terrestre por parte de los jóvenes y prevención de riesgos laborales en episodios de elevadas temperaturas.

**#MásValePrevenirQueCurar**



# EL CALOR MATA

PREVENIR ES  
OBLIGACIÓN  
DE TODAS

No permitas  
que pongan  
**tu vida**  
en peligro

*elige*  
**CGT**



[cgt.org.es](http://cgt.org.es)



Federación Estatal de Trabajadoras  
de las Administraciones Públicas

[fetap-cgt.org](http://fetap-cgt.org)