

# GUÍA PREVENCIÓN GOLPE DE CALOR

# 2024

## Actividades Industriales en el Exterior



**UGT** 

Industria,  
Construcción  
y Agro

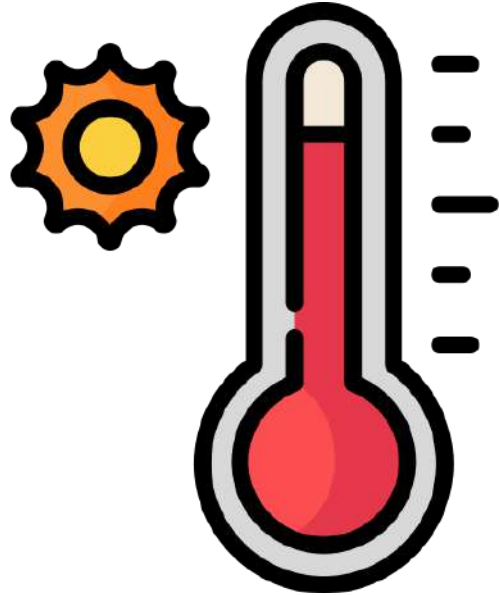
**FICA**

Secretaría Salud Laboral y Medio Ambiente

# DECÁLOGO de medidas preventivas a tomar para evitar el **GOLPE DE CALOR**

**UGT FICA** recomienda la inclusión de cláusulas, de igual o similar contenido al que sigue, en toda la estructura de negociación colectiva donde participa.

*“Los riesgos originados como consecuencia de la influencia de las condiciones climáticas deberán ser analizados, eliminados o, en su caso reducidos, en la correspondiente evaluación de los riesgos laborales.”*



## **Frente al calor deberán adoptarse las siguientes medidas:**

- Los horarios de trabajo se adaptarán aprovechando las horas de menor exposición.
- Durante la jornada de trabajo se establecerán, obligatoriamente, pausas para favorecer la recuperación a estas exposiciones. Se organizarán, además, rotaciones del personal a lugares o tajos de menor exposición.
- Deberá limitarse en lo posible, durante las horas de mayor exposición, el trabajo físico. Las tareas que impliquen mayor esfuerzo físico se realizarán en horarios de menor exposición.
- En las proximidades de los puestos de trabajo se instalarán recipientes o dispensadores que aseguren el suministro constante de agua potable y fría.



- El diseño de las instalaciones de higiene y bienestar deberá contemplar su adecuada climatización.
- En zonas aisladas sin posibilidad de protección, se habilitarán, próximas a los lugares de trabajo, zonas de sombra que permitan la recuperación mediante las pausas citadas anteriormente o bien el desarrollo de otro tipo de trabajos.
- Durante la exposición a temperaturas elevadas se evitará que haya trabajadores aislados durante la prestación de sus servicios.
- Los recursos preventivos designados por el empresario vigilarán, especialmente, a aquellos trabajadores de reciente incorporación, o reincorporación, cuando se expongan a temperaturas elevadas.
- Deberán facilitarse a los trabajadores expuestos cremas de protección solar o barras labiales. Además, cuando así lo soliciten los trabajadores, deberán entregarse gafas de protección solar de uso laboral.”
- Disponer aseos situados cerca del lugar de trabajo, allí donde la actividad lo permita.



## PRINCIPALES SÍNTOMAS QUE ALERTAN DE ESTAR SUFRIENDO UN POSIBLE GOLPE DE CALOR

<b>General</b>	<b>Temperatura interna del cuerpo superior a 40,6 °C</b> <b>Taquicardia</b> <b>Respiración rápida</b> <b>Cefalea</b> <b>Náuseas y vómitos</b>
<b>Piel</b>	<b>Piel seca y caliente</b> <b>Ausencia de sudoración</b>
<b>Neurosensoriales</b>	<b>Confusión y convulsiones</b> <b>Pérdida de consciencia</b> <b>Pupilas dilatadas</b>

## ACTUACIÓN A SEGUIR EN CASO DE UN GOLPE DE CALOR

- Colocar al trabajador/a en una zona a la sombra y, a ser posible, en un ambiente frío
- Desvestir al trabajador y darle duchas con agua fría (15 - 18° C).

No debe utilizarse agua por debajo de los 15°C ya que se produciría una disminución de la pérdida de calor debido a la constricción de los vasos sanguíneos cutáneos.

- Si el/la trabajador/a está consciente, suministrarle agua fría para beber.
- 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.
- Contacte con un médico y, si es posible, lleve al paciente al hospital lo más pronto posible. A menudo, la persona que sufre un golpe de calor puede precisar oxígeno, administración de suero por vía intravenosa y, en ocasiones, mediación adecuada.
- Si está consciente, colocarlo en posición recostado sobre un lateral del 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.

## NUEVA MODIFICACIÓN LEGISLATIVA SOBRE TRABAJOS AL AIRE LIBRE Y EN ESPACIOS EXTERIORES. ACLARACIONES

El **Real Decreto Ley 4/2023**, en su Disposición Adicional única "Condiciones ambientales en el trabajo al aire libre", **modifica el RD 486/1997 de lugares de trabajo**.

Sólo afecta a la gestión de las temperaturas en espacios abiertos o lugares de trabajo al aire libre, o lugares de trabajo que no pueden quedar cerrados.

### ALGUNAS RECOMENDACIONES BÁSICAS PARA LOS TRABAJADORES

- Bebe agua de forma constante.
- NO consumas alcohol.
- Realiza pausas frecuentes en lugares sombreados.
- Utiliza gafas de protección solar
- Utiliza cremas protectoras de factor adecuado
- No trabajes solo
- Viste ropa holgada y transpirable
- Utiliza sombrero de paja o gorra transpirable
- Aclimátate de forma paulatina
- Si sospechas de la presencia de un golpe de calor, llama al 112.
- Avisa rápidamente a tu responsable.

**Nota:** Hay que tener en cuenta que gran parte de los accidentes por golpes de calor se producen cuando llegan los primeros días de temperaturas elevadas, combinados, a continuación, con días de temperaturas más bajas. Es en estos momentos cuando el cuerpo se encuentra menos aclimatado.



## ¿Qué lugares de trabajo quedan regulados por esta normativa?

Todos los que estén al aire libre, incluidos, expresamente:

- Los medios de transporte utilizados fuera de la empresa o centro de trabajo, así como los lugares de trabajo situados en los medios de transporte.
- Las obras de construcción temporales o móviles.
- Las industrias de extracción.
- Los buques de pesca.
- Los campos de cultivo, bosques y otros terrenos que formen parte de una empresa o centro de trabajo agrícola o forestal, pero que estén situados fuera de la zona edificada de los mismos.

Es decir, aquellas actividades que quedaban fuera de ámbito de aplicación del RD 486/1997 sobre lugares de trabajo.

## ¿Prohíbe el nuevo Real Decreto alguna actividad laboral en condiciones meteorológicas extremas?

**NO.** Lo que hace es crear la obligación de establecer medidas preventivas para controlar los riesgos para la salud en circunstancias climatológicas extremas.

## ¿Quién establece qué actividades laborales podrían llegar a modificarse debido a los riesgos derivados de climatología adversa?

Los planes de prevención de riesgos laborales que deben elaborarse en cada empresa, previa evaluación de dichos riesgos.





## ¿Qué herramientas son las más apropiadas para poder realizar una evaluación de riesgos consistente con los riesgos analizados?

- Las mediciones del estrés térmico según las indicaciones del INSHT, en las Notas Técnicas Preventivas 922, 923 y 322.
- Verificar las condiciones meteorológicas, a través de la información de la Agencia Estatal de Meteorología, u órgano autonómico correspondiente e informar a los trabajadores.
- Exigir a la empresa la elaboración de unos **protocolos de actuación** claros y concisos. *(Ver decálogo de medidas preventivas a comienzo de este mismo documento).*

## ¿Deben adaptarse entonces las condiciones de trabajo en los planes de prevención de las empresas teniendo en cuenta las condiciones climatológicas adversas (determinadas por las agencias meteorológicas competentes)?

**SÍ**, siempre y cuando las medidas preventivas antes tomadas no sean suficientes. Podrá establecerse la prohibición de desarrollar determinadas tareas durante las horas del día en las que concurra mayor exposición, reduciendo o modificando las horas de desarrollo de la jornada prevista.



## Relación no exhaustiva de actividades industriales que pueden realizar una parte considerable de sus trabajos en exteriores:

- Industrias Extractivas.
- Actividades de Montaje y Mantenimiento Industrial (como por ejemplo centrales nucleares, plantas petrolíferas, campos de placas fotovoltaica o parques de aerogeneradores).
- Aserrado y Cepillado de Madera.
- Refino de petróleo.
- Corte y Tallado de Piedra.
- Fabricación de Hormigón.
- Fabricación de Estructuras Metálicas.
- Industria Naval.
- Suministro de Energía.
- Suministro de Agua.
- Industria del Pienso.
- Industria de la Cerámica.
- Mataderos Cárnicos y Agrícolas.

Todas aquellas actividades industriales que por su idiosincrasia pudiesen requerir de manera puntal o más reiterada de trabajos en exteriores.



### UGT FICA ANDALUCÍA

Blas Infante, 4. 41011. Sevilla  
Teléfono: 954 50 63 93  
Fax: 954 91 51 32  
Email: andalucia@fica.ugt.org

### UGT FICA ARAGÓN

Cl. Costa, 1, 2ª. 50001. Zaragoza  
Teléfono: 976 70 01 08  
Fax: 976 70 01 07  
Email: fica@ugtficaaragon.org

### UGT FICA ASTURIAS

Pza General Ordóñez, 1, 3ª. 33005. Oviedo  
Teléfono: 985 25 31 98  
Fax: 985 27 55 83  
Email: asturias@fica.ugt.org

### SOMA FITAG UGT ASTURIAS

Pza La Salve, 14. 33909. Langreo  
Teléfono: 985 68 28 33  
Fax: 985 69 04 76  
Email: org@somafitagugt.es

### UGT FICA BALEARES

Cl. Font i Monteros, 8, 3ª. 07003. Palma de Mallorca  
Teléfono: 971 75 50 26  
Fax: 971 76 13 24  
Email: baleares@fica.ugt.org

### UGT FICA CANARIAS

Avda. Primero de Mayo, 21 - 2º. 35002. Las Palmas  
Teléfono: 922 28 89 55  
Fax: 922 28 89 36  
Email: fica@canarias.ugt.org

### UGT FICA CANTABRIA

Cl. Rualasal, 8 - 4ª. 39001. Santander  
Teléfono: 942 22 79 28  
Fax: 942 22 70 35  
Email: cantabria@fica.ugt.org

### UGT FICA CASTILLA-LA MANCHA

Cl. Cuesta Carlos V, 1 - 2º Dcha. 45001. Toledo  
Teléfono: 925 28 30 19  
Fax: 925 28 43 49  
Email: clm@fica.ugt.org

### UGT FICA CASTILLA Y LEÓN

Cl. Gamazo, 13 - 2º. 47004. Valladolid  
Teléfono: 983 32 90 08  
Fax: 983 32 90 36  
Email: cyl@fica.ugt.org

### UGT FICA CATALUNYA

Rambla del Raval, 29 - 35 2ª. 08001. Barcelona  
Teléfono: 933 01 83 62  
Fax: 933 02 06 25  
Email: fica@ugtfica.cat

### UGT FICA EUSKADI

Cl. Colón de Larreategui, 46 bis - 3ª 48011. Bilbao  
Teléfono: 944 25 56 00  
Fax: 901 70 71 00  
Email: fica.bilbao@ugteuskadi.org

### UGT FICA EXTREMADURA

Cl. Obispo Segura Sáez, 8. 10001. Cáceres  
Teléfono: 927 21 38 14  
Fax: 927 77 05 92  
Email: extremadura@fica.ugt.org

## DIRECCIONES DE UGT FICA

### UGT FICA GALICIA

Cl. Miguel Ferro Caaveiro, 12 - 2º. 15707.  
Santiago de Compostela  
Teléfono: 981 58 97 43 - Fax: 981 58 97 58  
Email: galicia@fica.ugt.org

### UGT FICA LA RIOJA

C/ Milicias, 1 Bis. 26003. Logroño  
Teléfono: 941 27 76 54  
Fax: 941 25 58 60  
Email: ugtfica@larioja.ugt.org

### UGT FICA MADRID

Avenida de América, 25 - 4ª. 28002. Madrid  
Teléfono: 915 89 73 50  
Fax: 915 19 25 01  
Email: madrid@fica.ugt.org

### UGT FICA MURCIA

C/ Santa Teresa, 16. 30005. Murcia.  
Teléfono: 968 28 12 30  
Fax: 968 28 20 68  
Email: murcia@fica.ugt.org

### UGT FICA NAVARRA

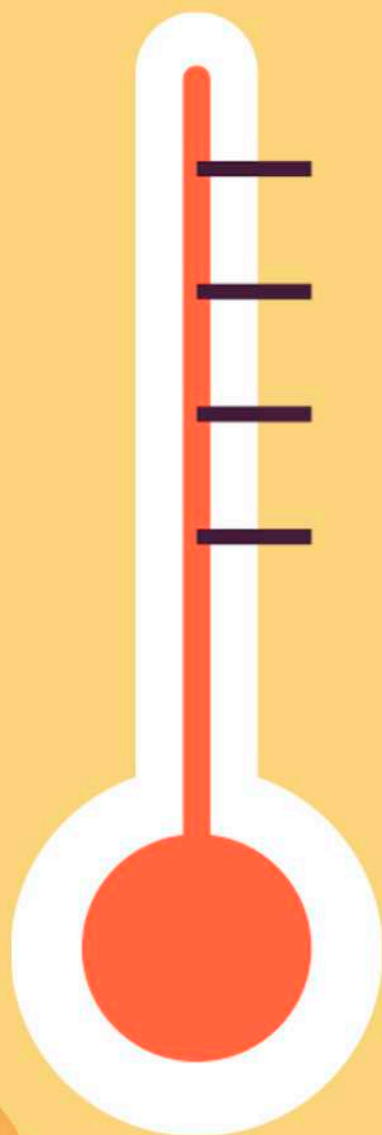
Avda de Zaragoza, 12 - 1º. 31003. Pamplona  
Teléfono: 948 29 06 24  
Fax: 948 24 28 28  
Email: navarra@fica.ugt.org

### UGT FICA PAIS VALENCIÀ

C/ Arquitecto Mora, 7 - 4º. 46010. Valencia  
Teléfono: 963 88 41 10  
Fax: 963 93 20 62  
Email: fica@pv.ugt.org



# GANAMOS TODAS Y TODOS



**UGT**



Industria,  
Construcción  
y Agro

**FICA**