

## **CGT alerta de los peligros de trabajar con altas temperaturas.**

**Las altas temperaturas de la actual ola de calor pueden suponer un factor de riesgo laboral, especialmente en aquellos trabajos que se realizan a la intemperie, en sectores como la construcción, agricultura, jardinería, limpieza de exteriores, etc. o actividades en lugares cerrados como panaderías, lavanderías, fábricas de conservas, minas, invernaderos, fundiciones, acerías, fábricas de ladrillos, fábricas de cerámica, plantas de cemento, hornos, cocinas, etc. donde sin duda se pueden llegar a temperaturas extremas.**

Las enfermedades relacionadas con el calor son un problema de salud grave. Si no se toman precauciones a tiempo, las enfermedades causadas por el calor pueden afectar a la salud de las personas trabajadoras e incluso causar la muerte. Cuando la temperatura central del cuerpo supera los 38º, ya se pueden producir daños a la salud y a partir de los 40 la muerte en un 25% de los casos.

Las posibles consecuencias de la exposición a altas temperaturas son:

- El estrés térmico aumenta la probabilidad de que se produzcan accidentes de trabajo.
- Además, pueden agravarse dolencias previas (enfermedades cardiovasculares, respiratorias, renales, cutáneas, diabetes, etc.)
- Existe también un aumento del riesgo de que se produzcan las llamadas "Enfermedades relacionadas con el calor" como erupciones cutáneas, calambres, síncope por calor, deshidratación, agotamiento, golpe de calor.

Por ello, el sindicato exige a las empresas que cumplan con la normativa sobre prevención de riesgos laborales para evitar accidentes relacionados con la exposición a altas temperaturas. Así pues, según lo dispuesto en el Real Decreto-ley 4/2023, de 11 de mayo, en los trabajos al aire libre y en aquellos lugares de trabajo que no puedan quedar cerrados, se deberán tomar las medidas adecuadas para la protección de las personas trabajadoras frente a los fenómenos meteorológicos adversos, incluyendo las temperaturas extremas.

Por lo tanto, las empresas deben realizar la evaluación de los riesgos laborales relacionados con la exposición a fenómenos meteorológicos adversos, incluyendo las temperaturas extremas.

En estas evaluaciones de riesgo se deberán tener en cuenta tanto las características de la tarea como las características personales y el estado biológico conocido de la persona trabajadora, y una vez evaluado, llevar a cabo las medidas necesarias para evitar daños a la salud, adaptando las condiciones de trabajo a los avisos meteorológicos correspondientes, incluyendo la reducción o modificación de las horas de desarrollo de la jornada, e incluso la prohibición del desarrollo de determinadas tareas si no se puede garantizar la protección de la salud.

Hay que insistir en que desde las empresas se cumpla la normativa de prevención de riesgos laborales y se establezcan protocolos específicos para evitar este tipo de riesgos. Asimismo, las administraciones públicas y la Inspección de Trabajo han de extremar la vigilancia en el cumplimiento de la normativa y en los convenios colectivos en relación con la prevención de estos riesgos laborales.

Conocemos la campaña que en la actualidad está llevando a cabo la Inspección de trabajo en este sentido.

Existe una clara infranotificación de este tipo de accidentes derivados de estar expuestos a altas temperaturas y se hace necesario la adopción de medidas preventivas.

Un elemento básico es la información y la formación, una de las mejores herramientas para prevenir las consecuencias de la exposición a altas temperaturas en el entorno laboral. En este sentido, desde la CGT está realizando una campaña informativa sobre las medidas preventivas frente a la exposición a "**Estrés térmico, golpe de calor : No permitas que jueguen con tu vida**", así como las actuaciones en caso de que se produzca un golpe de calor.

### ¿Qué hacer ante un golpe de calor?

Es importante destacar que el tiempo de instalación del golpe de calor e insolación va a depender de cada organismo, su estado de hidratación previa y el horario de exposición al sol. En caso de golpe de calor deberemos:

- Llevar a la víctima a un área sombreada.
- Enfriar a la víctima rápidamente con cualquier método a su disposición. Por ejemplo, introduzca a la víctima en una bañera con agua fría o bajo una ducha fría; rocíela con agua fría con una manguera; aplíquela agua en todo el cuerpo con una esponja; o, si hay poca humedad, envuelva a la víctima en una sábana fría y mojada y abaníquela vigorosamente. No usar agua más fría de 15°C (vasoconstricción)
- Vigilar la temperatura corporal y seguir tratando de enfriar a la víctima hasta que su temperatura descienda entre 38°C y 39°C
- Si el personal médico de emergencia tarda en llegar, llamar al servicio de urgencias de un hospital y pedir instrucciones adicionales.
- Si el trabajador está consciente, suministrarle agua para beber. Si está inconsciente colocarle en posición lateral de seguridad.
- Conseguir asistencia médica lo antes posible.

La falta de aclimatación al calor es uno de los aspectos más importantes.

Las personas trabajadoras no aclimatadas pueden sufrir daños en condiciones de estrés térmico por calor que no son dañinas para las que llevan tiempo trabajando en

esas condiciones. Nadie debería realizar la jornada completa en condiciones de estrés térmico por calor sin estar aclimatado.

### ¿Cómo se consigue la aclimatación al calor?

- No se consigue de forma inmediata, es un proceso gradual de 7 a 14 días.
- El primer día de trabajo sólo se debe trabajar la mitad de la jornada; después cada día se irá aumentando un poco el tiempo de trabajo (10% de la jornada normal) hasta llegar a la jornada completa.
- Los aumentos de la actividad física del trabajo o del calor o la humedad ambientales requerirán nueva aclimatación.
- Ausencias de 3 semanas, por ejemplo, en vacaciones o durante una baja prolongada, se puede perder la aclimatación al calor.
- También se necesitará una nueva aclimatación si la actividad, el calor o la humedad aumentan bruscamente o hay que empezar a usar EPI.

### Medidas preventivas de tipo organizativo

- Habilitar lugares de descanso con temperatura adecuada.
- Facilitar el acceso al agua.
- Establecer pausas periódicas fijas o según las necesidades.
- Durante las horas más calurosas del día evitar la realización de tareas pesadas y los trabajos especialmente peligrosos.
- Establecer la rotación de trabajadores en las tareas donde pueda haber mucho estrés térmico por calor.
- Evitar el trabajo en solitario.
- Proporcionar ropa de trabajo adecuada para soportar temperaturas altas.
- Establecer programas de aclimatación al calor de acuerdo con el esfuerzo físico que vayan a realizar. Controlar especialmente a aquéllos trabajadores que han permanecido durante un largo periodo sin exposición al calor y que han modificado sus parámetros de aclimatación.
- Informar a los trabajadores sobre la fatiga, sus síntomas y como se debe actuar frente a ella.
- Fomentar el mantenimiento físico de los trabajadores, peso corporal controlado, alimentación etc.
- Establecer revisiones de salud de manera periódica. Garantizar una vigilancia de salud específica a los trabajadores, con atención preferente a los trabajadores especialmente sensibles (diabetes, obesidad, problemas cardíacos, renales...)
- Los trabajadores con enfermedades cardiovasculares, respiratorias, de la piel, de las glándulas sudoríparas, diabetes, insuficiencia renal, gastrointestinales, epilepsia..., son más vulnerables al estrés térmico por calor, por lo que no deberían trabajar en condiciones de calor extremo.

### Medidas preventivas de tipo individual

- Beber agua con frecuencia, no dejar pasar más de dos horas sin beber. Si se tiene sed o suda mucho, hacerlo con más frecuencia.
- Evitar las bebidas alcohólicas y no abusar del café, ya que aumentan la pérdida de líquidos.
- Evitar las comidas pesadas de difícil digestión que hacen aumentar la temperatura interna. Haga comidas ligeras que ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, zumos, etc.).
- Prestar especial atención si tiene alguna enfermedad que pueda agravarse con el calor y la deshidratación, como las patologías cardíacas.
- Permanecer el mayor tiempo posible (descansos) en lugares frescos, (comedor, vestuarios) a la sombra o climatizados, y refrésquese cada vez que lo necesite.
- Si siente mucho calor humedézcase con frecuencia el cuerpo y la cabeza, no se seque después de hacerlo.
- Limitar la realización de actividades físicas como el deporte.
- Si nota cansancio o mareo, retírese a un lugar fresco o ventilado y aflójese la ropa.
- Usar ropa ligera y holgada, preferentemente de fibras naturales y de colores claros.
- Seguir horarios de sueño regulares, sin variar demasiado la hora de ir a dormir y la de levantarse.
- Hacer siesta siempre que se pueda. La mayoría recomiendan entre 20 y 30 minutos.

### Medidas preventivas en trabajos al aire libre

- Las altas temperaturas en los trabajos al aire libre pueden ser especialmente peligrosas ya que se da en los días más calurosos de verano y no suele haber protocolos preventivos de riesgos como en los trabajos dónde es una constante todo el año.
- En temperaturas de más de 35°C, debido a que no se puede actuar sobre las condiciones ambientales, deberemos:
  - Estar atentos a las previsiones meteorológicas para planificar el trabajo diario y adoptar las medidas preventivas adecuadas. **Sistema de vigilancia de temperaturas extremas en la Comunitat Valenciana**, que está operativo durante la campaña de verano para alertar de los posibles episodios de calor.
  - Asegurar el suministro suficiente de agua potable y aleccionar el beber con frecuencia, a fin de favorecer la regulación térmica del organismo.
  - Disponer de sitios de descanso frescos, cubiertos o a la sombra.
  - En zonas donde el verano es caluroso, modificar los horarios de trabajo En el campo y en el sector de la construcción se establecen jornadas que permiten no trabajar durante las horas de más calor.
  - Disponer que las tareas de más esfuerzo físico se hagan en los momentos de menos calor de la jornada.
  - Uso de protectores solares para la piel, con un factor de protección mínimo de 15.
  - Fomentar el uso de pantalones largos y camisa de manga larga, no ajustados, de

tejidos ligeros y color claro.

- Utilizar sombreros de ala ancha para proteger de la radiación térmica y de la UV (que puede provocar lesiones cancerígenas en piel).

### Errores más comunes

- Mojarse la cabeza y luego aplicarse un gorro mojado: Esto disminuye la posibilidad del organismo de eliminar calor por la cabeza, por el aumento de la humedad local y conduce al desarrollo del golpe de calor.
- Tomar agua solo cuando aparece la sed: El organismo siente sed cuando ya lleva entre 20 y 30 minutos deshidratado, por lo cual se debe tomar líquido 30 minutos antes de empezar la actividad física y cada 20 minutos durante la misma. Las bebidas azucaradas son poco eficaces para la hidratación.
- Ducharse con agua muy fría.
- Ingerir agua fría para calmar la sed. El organismo tiene que trabajar para aclimatarse. Las bebidas templadas, incluso calientes, son la mejor manera de soportar el calor extremo.
- Tomar bebidas alcohólicas, con cafeína o muy azucaradas.
- Desprenderse de camisetas y otras prendas de vestir. Se debe utilizar ropa suelta, de tejidos frescos. Siempre hay una capa delgada de aire atrapada sobre la piel. Cuando la temperatura del aire es más alta que la de la piel, esta capa atrapada de aire protege la piel del contacto directo con el aire más caliente del medio ambiente. Usar una prenda de vestir suelta ayuda a mantener esta capa protectora de aire. Esta es la razón por la cual en los climas desérticos calurosos la gente se cubre con ropa de pies a cabeza.

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.

Los efectos sobre la salud del trabajo con temperaturas elevadas son inmediatos y permanentes. El aumento del riesgo de accidentalidad laboral en condiciones de estrés térmico es un 9% superior. También se ha constatado el agravamiento de patologías previas y el mayor riesgo de desarrollar enfermedades asociadas al calor.

CGT anima a consultar con la representación sindical o directamente con el sindicato cualquier duda sobre las medidas a implantar y/o condiciones laborales a asegurar.