

ANA GONZÁLEZ MENÉNDEZ, TÉCNICO SUPERIOR EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Protección ante las altas temperaturas



En la unidad de paliativos del H. General de Mallorca se han llegado a alcanzar los 30°C este verano debido a la falta de un sistema de climatización adecuado.

DEBIDO AL rápido avance del calentamiento global, las altas temperaturas y las olas de calor son cada vez más frecuentes.

Al cierre de esta edición, durante estos meses de verano han sido varios los trabajadores fallecidos por las altas temperaturas. Desgraciadamente, esta situación no es única, aunque no siempre tenga este final.

Se define el **estrés térmico** como el exceso de calor que los trabajadores reciben, soportan y acumulan en su cuerpo durante su jornada laboral. Esta sobrecarga térmica es la respuesta de nuestro organismo a las altas temperaturas y corresponde con el trabajo que hace nuestro cuerpo para compensar la temperatura exterior y poder mantener la temperatura interna en un rango adecuado.

Cuando la temperatura del aire es superior a la temperatura de la piel (35°C -36°C), se puede perder esta capacidad que tiene el organismo de compensar los efectos de fuentes calóricas naturales.

Si la temperatura central del cuerpo supera los 38°C, se pueden llegar a producir daños en la salud: erupción en la piel, edema en las extremidades, quemaduras, calambres musculares, deshidratación y pérdida de electrolitos, agotamiento y hasta un golpe de calor (40,6 °C).

Factores de riesgo

* Condiciones del lugar de trabajo

Los espacios cerrados requieren una climatización específica que varía dependiendo de las condiciones climatológicas.

- Exposición prolongada a **temperaturas y/o**

humedades relativas altas.

- **Fuentes de calor radiante**, por convección o conducción.

- **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.

* Condiciones de la tarea realizada

- Dificultad para suministrar **agua fresca** (por ejemplo, trabajos en el exterior donde no existe punto de alimentación de agua).

- Realización de **trabajo físico intenso**; por ejemplo, trabajos de carga y descarga.

- **Organización**. Falta de turnos rotativos y realización de pocos descansos o pausas de recuperación insuficientes. Es preferible descansar a cada hora y, a medida que la temperatura es mayor, las pausas deben ser más largas y frecuentes.

- Utilización de **equipos de protección individual** que impidan la evaporación del sudor.

- **Ropa utilizada**. Importante aquí tanto la ropa como los **uniformes** que tienen los trabajadores, los cuales son proporcionados por el empresario. Los uniformes deben ser transpirables y facilitar la evaporación del sudor y la adaptación del organismo a la temperatura ambiental. En muchos casos los uniformes del sector sanitario no están debidamente acondicionados, dificultando su labor por el calor extra generado.

* Características personales

Es imprescindible tener

en cuenta las características físicas y personales de los trabajadores de la organización a la hora de planificar su exposición a estos riesgos, ya que no todas las personas tienen la misma actividad metabólica ni reaccionan igual a las altas temperaturas.

- Pérdida de **aclimatación**. La aclimatación puede aumentar claramente la tolerancia al calor. Se consigue en 7-15 días, pero desaparece en sólo una semana.

- **Condición física**. La falta de entrenamiento en la ejecución de tareas físicas intensas constituye un factor de riesgo.

- Consumo de **sustancias tóxicas**, tales como alcohol o cafeína, e ingesta de determinados **medicamentos**.

- Existencia de **antecedentes médicos**.

- **Grupos de riesgo**: embarazadas, lactancia, menores, etc. Indicar aquí que la legislación de prevención regula las condiciones de trabajo del personal sensible (artículos 25, 26 y 27 de la Ley de PRL 31/1995). Además, el Real Decreto 298/2009, que modifica al Real Decreto 39/1997, en su Anexo VII, incluye la exposición a calor extremo en la lista de agentes y condiciones de trabajo que pueden influir de manera negativa en trabajadoras embarazadas o en período de lactancia. En lo relativo al calor, los menores están protegidos, además, por el Decreto de 26 de julio de 1957.

- **Sobrepeso** y baja masa muscular.

- **Edad avanzada**. Las personas mayores presentan más riesgo de deshidratación, ya que con la edad el mecanismo de termorregulación se ve alterado, produciéndose una disminución importante de la sensación de sed. Atención aquí a los centros sociosanitarios.

- **Otras cuestiones**: actividades tras la jornada laboral, actividades deportivas extremas, hogar con alta temperatura, estado de nutrición e hidratación.

Medidas preventivas

- **Verificar las condiciones meteorológicas** de forma frecuente e informar a los trabajadores.

- **Informar y formar** a los trabajadores sobre los riesgos relacionados con el calor, sus efectos y las medidas preventivas y de primeros auxilios a adoptar.

- Habilitar **zonas de descanso climatizadas**, así como ambientes frescos y a la sombra en el caso de encontrarnos en el exterior.

- Proporcionar **agua potable** en las proximidades de los puestos de trabajo y fomentar la ingesta de líquidos.

- Instalar ventiladores, equipos de **climatización**, persianas, estores y toldos para disminuir la temperatura en caso de locales cerrados.

- Suministrar **equipos de protección individual** adecuados a los trabajadores: ropas holgadas, transpirables, de tejido ligero y colores claros. Proteger la cabeza con gorra o sombrero. Usar protector solar.

- **Limitar las tareas pesadas** que requieran un gasto energético elevado. Si es posible, proporcionar ayudas mecánicas para la manipulación de cargas.

- **Limitar el tiempo o la intensidad de la exposición**, adaptando los horarios. Organizar turnos rotativos, evitar las tareas más pesadas y la exposición en las horas de máxima temperatura y realizar descansos frecuentes. Permitir al trabajador, en la medida de lo posible, adaptar su propio ritmo de trabajo.

- Considerar que es necesario un período de 7 a 15 días de adaptación para que el trabajador se **aclimate** al calor.

- **Evitar el trabajo aislado**, favoreciendo el trabajo en equipo para facilitar la supervisión mutua de los trabajadores.

Normativa sobre estrés térmico y prevención de riesgos laborales

La prevención es un paso fundamental para minimizar las consecuencias más graves de las olas de calor entre los trabajadores.

La Ley 31/1995, de prevención de riesgos laborales, establece que los empresarios deben garantizar la seguridad y la salud de los trabajadores en todos los aspectos relacionados con el trabajo y contiene las líneas generales sobre cómo hacerlo. Al mismo tiempo, figuran en ella las obligaciones de los trabajadores en materia de prevención de riesgos laborales y sus derechos de información, consulta y participación, formación en materia preventiva, paralización de la actividad en caso de riesgo inminente y vigilancia de su estado de salud.

El Real Decreto 39/1997, de los Servicios de Prevención, obliga a la evaluación de todos los riesgos y al establecimiento de medidas preventivas. Por tanto, las empresas deben evaluar de manera adecuada los factores de riesgo por altas temperaturas o estrés térmico. Estas evaluaciones de riesgos deben contener los límites de temperatura y los rangos de confort así como las medidas necesarias para lograrlos y también deben estar a disposición de los trabajadores. Recordar, además, que en caso de riesgo grave e inminente se podría acordar la paralización de los trabajos. Las evaluaciones de riesgos son la base de los planes de prevención, que deben entregarse a todos los trabajadores, impartiendo instrucciones sobre cómo adoptar las medidas preventivas necesarias frente a los trabajos con riesgo de estrés térmico laboral. En cuanto a rangos de temperatura, el reglamento sobre lugares de trabajo, Real Decreto 486/97, establece que la temperatura máxima es 27°C. A este respecto hay que tener en cuenta que el reglamento establece las condiciones mínimas de seguridad y salud. El Real Decreto 486/97, de Lugares de trabajo, en su Anexo III establece las condiciones ambientales de los lugares de trabajo:

- No deben suponer un riesgo para la seguridad y salud de los trabajadores y no deben constituir una fuente de incomodidad o molestia en la medida de lo posible.
- En los locales de trabajo cerrados deberá cumplirse, en particular, que:
 - 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.

Por tanto, las empresas deben evaluar de manera adecuada los factores de riesgo por altas temperaturas o estrés térmico. Estas evaluaciones de riesgos deben contener los límites de temperatura y los rangos de confort así como las medidas necesarias para lograrlos y también deben estar a disposición de los trabajadores.

Recordar, además, que en caso de riesgo grave e inminente se podría acordar la paralización de los trabajos.

Las evaluaciones de riesgos son la base de los planes de prevención, que deben entregarse a todos los trabajadores, impartiendo instrucciones sobre cómo adoptar las medidas preventivas necesarias frente a los trabajos con riesgo de estrés térmico laboral.

En cuanto a rangos de temperatura, el reglamento sobre lugares de trabajo, Real Decreto 486/97, establece que la temperatura máxima es 27°C. A este respecto hay que tener en cuenta que el reglamento establece las condiciones mínimas de seguridad y salud.

El Real Decreto 486/97, de Lugares de trabajo, en su Anexo III establece las condiciones ambientales de los lugares de trabajo:

- No deben suponer un riesgo para la seguridad y salud de los trabajadores y no deben constituir una fuente de incomodidad o molestia en la medida de lo posible.

- En los locales de trabajo cerrados deberá cumplirse, en particular, que:

- 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.

Por otro lado, el Real Decreto 1027/2007 (RITE) establece una temperatura recomendada entre 23 °C y 25 °C en verano. El INSST dispone también de una Guía Técnica sobre Lugares de Trabajo, con recomendaciones técnicas sobre los riesgos debidos al estrés térmico, y pone a disposición de los ciudadanos una calculadora de estrés térmico en ambientes laborales.

Como novedad normativa, el 11 de mayo se publica el Real Decreto-Ley 4/2023, que en su disposición final 1.1 regula las condiciones ambientales de trabajos al aire libre o que no puedan mantenerse cerrados.