

gaceta **CCOO** sindical

Confederación Sindical de CCOO • Edición nº 534 - Mayo 2025



EL ESTRES TÉRMICO EN EL LUGAR DE TRABAJO

Un **RIESGO LABORAL** *que debe* **PREVENIRSE**



DESDE CCOO
NO SÓLO
LLEVAMOS AÑOS
ADVIRTIENDO
SOBRE EL
AGRAVAMIENTO
DE ESTE RIESGO
LABORAL, SINO
TAMBIÉN DE LA
OBLIGACIÓN
EMPRESARIAL
DE PREVENIRLO

El Instituto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud (ISTAS), que forma parte de la Fundación 1 de Mayo, ha elaborado un interesante estudio sobre las medidas y protocolos de actuación para la mejora de la gestión preventiva en los lugares de trabajo, ante eventos climáticos y olas de calor, con el objetivo de proteger y garantizar la salud y seguridad de las personas trabajadoras.

El estudio forma parte del proyecto *CALORADAPT* y cuenta con el apoyo de la Fundación Biodiversidad del Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico.

El trabajo y las condiciones en las que se lleva a cabo afectan a la salud y seguridad de las personas trabajadoras

EL CALOR, UN RIESGO LABORAL RECONOCIDO



En el caso del calor, las personas trabajadoras no cuentan con total autonomía a la hora de activar estrategias con las que regular la temperatura de su cuerpo. Esto es así porque la frecuencia de los descansos, la hora de comienzo y finalización de la jornada, el tipo de tareas, el ritmo de trabajo, etc., condiciones todas ellas que influyen decisivamente en la carga de estrés térmico al que se exponen las personas trabajadoras, son determinadas por el empleador. Es lo que se conoce como “organización del trabajo”.

Además, algunos trabajos implican tareas físicamente exigentes, que, combinadas con altas temperaturas, humedad, radiación solar, o ropa no adaptada, aumentan rápidamente el estrés térmico al que está expuesta la persona trabajadora durante la jornada laboral.

Este **estrés térmico laboral** puede definirse como la **carga neta de calor a la que las trabajadoras y trabajadores están expuestos** y que resulta de la contribución combinada de:



- **Las condiciones ambientales** (temperatura del aire, humedad relativa, velocidad del aire, radiación solar y temperatura radiante de las superficies de trabajo).



- La carga metabólica (**carga física del trabajo**).



- La **vestimenta de trabajo** (incluidos los EPI).



* El [proyecto CALORADAPT](#) tiene como objetivo la promoción y mejora de la adaptación de las actividades productivas y de servicios frente a olas de calor y las altas temperaturas a través de la participación de las personas trabajadoras, con el fin de proteger la salud, la seguridad y la productividad laboral.



VICEPRESIDENCIA
TERCERA DEL GOBIERNO
MINISTERIO
PARA LA TRANSICIÓN ECOLÓGICA
Y EL RETO DEMOGRÁFICO



Cuenta con el apoyo de la Fundación Biodiversidad del Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico, a través de la convocatoria de subvenciones para la realización de proyectos que contribuyan a implementar el Plan Nacional de Adaptación al Cambio Climático (2021-2030).

El cambio climático está agravando esta situación, debido al incremento generalizado de la temperatura promedio y al aumento de la frecuencia y la intensidad de las olas de calor, definidas estas como un periodo de tiempo anormal e incómodamente caluroso



EVALUACIÓN DEL RIESGO POR ESTRÉS TÉRMICO

La evaluación del riesgo por estrés térmico se guía, como no podría ser de otra manera, por los principios generales que establece la LPRL 1995. En ese sentido, el empresario/a tiene obligación de llevar a cabo una evaluación inicial del riesgo (Art. 16) y desarrollar una actividad preventiva continua e integrada en el sistema general de gestión de la empresa que permita perfeccionar la identificación, evaluación y control de los riesgos (Art. 14).

Es necesario que las evaluaciones de estrés térmico se realicen con métodos precisos alineados con los estándares internacionales que permitan calcular valores límite diferenciados en función del esfuerzo físico (carga metabólica) y la vestimenta. Actualmente, el método de evaluación "Temperatura de Bulbo Húmedo", más conocido como WBGT por sus siglas en inglés, es el método que cuenta con mayor respaldo científico.

LA REGULACIÓN SURGIDA DE LA NEGOCIACIÓN COLECTIVA Y PLASMADA EN LOS CONVENIOS COLECTIVOS HA TENIDO UN PAPEL CLAVE EN LA PROTECCIÓN CONTRA EL CALOR EN LOS LUGARES DE TRABAJO, SECTORES Y TERRITORIOS MÁS EXPUESTOS AL CALOR EN NUESTRO PAÍS

MEDIDAS DE PREVENCIÓN TÉCNICAS Y ORGANIZATIVAS

La selección de medidas preventivas concretas para un lugar de trabajo depende de las características del mismo y siempre debe derivarse de una evaluación de riesgos precisa y actualizada. La siguiente tabla recoge, a modo de catálogo, una serie de medidas de protección contra el calor que sigue el orden establecido por la metodología e actuación en prevención de riesgos ESTOP: Eliminación, Sustitución, Técnicas (medidas preventivas), Organizativas (medidas preventivas) y Protección (individual).



ELIMINACIÓN DE LA FUENTE DE CALOR, LA TAREA O EL PUESTO DE TRABAJO EXPUESTO

Sustitución de un proceso que genera calor o implica exposición a estrés térmico por otro que no genere

Medidas TÉCNICAS

- Suministrar refrigeración o aire acondicionado y ventilación adecuada, deshumidificación.
- Proporcionar sombra para reducir el calor radiante del sol, protegiendo de la luz solar directa a las personas creando zonas de sombra con persianas o utilizando película reflectante en las ventanas.
- Habilitar zonas de descanso, con agua fresca, sombreadas o refrigeradas con aire acondicionado lo más cerca posible del lugar de trabajo.
- Reducir el calor radiante, por ejemplo, permitiendo que la máquina o la sala se enfríe antes de su uso.
- Reducir la humedad, evitar los suelos mojados, los desagües y las válvulas de vapor con fugas, mejorar la ventilación y la extracción del vapor.
- Instalar puntos de hidratación con agua fresca. En determinados ambientes se pueden utilizar espráis de partículas agua.

Medidas ORGANIZATIVAS

- Adaptar horario de comienzo y finalización de la jornada de acuerdo con las horas calurosas del día.
- Aumentar la ratio descanso/trabajo para que el cuerpo tenga oportunidad de eliminar el exceso de calor.
- Permitir a las personas trabajadoras seguir su propio ritmo (self-pacing).
- Aumentar del número de trabajadores/trabajadoras por tarea. Rotación de las tareas que implican exposición al calor.
- Permitir pausas suficientes para garantizar que los trabajadores/as puedan tomar bebidas frías o refrescarse.
- Modificar los objetivos y los ritmos de trabajo para facilitar el trabajo y reducir el esfuerzo físico.
- Introducir programas de aclimatación al calor.

Medidas de PROTECCIÓN INDIVIDUAL Y EPI

- Cascos y chalecos refrigerados
- Gorras y sombreros.
- Crema solar

PROTOCOLOS DE ACTUACIÓN FRENTE AL CALOR EN LOS LUGARES DE TRABAJO



El protocolo de actuación frente al calor se define como un conjunto de procedimientos, acordados entre la empresa y los trabajadores, para determinar en cada momento si las condiciones ambientales aumentan la exposición al estrés térmico, creando un nivel de riesgo que haga necesario adoptar medidas concretas para proteger la salud y la seguridad de las personas trabajadoras.

Estos protocolos o planes de actuación definen distintos niveles de riesgo mediante un método validado científicamente y consensuado entre la representación de las personas trabajadoras y la empresa, y establecen medidas específicas para cada puesto de trabajo en función del nivel de riesgo.

Estas medidas se activan automáticamente al alcanzar ese nivel determinado y pueden incluir la paralización de la actividad si es necesario (nivel rojo de alerta).

Estos protocolos deben cubrir una serie de pasos para ser efectivos:

- 1 Constitución de un grupo de trabajo con la participación de representantes de la empresa y de los trabajadores y trabajadoras.
- 2 Elección del método de evaluación con atención a los niveles de riesgo variables.
- 3 Sistema de comunicación del riesgo climático.
- 4 Selección de medidas preventivas para cada escenario de peligrosidad teniendo en cuenta las características del puesto.
- 5 Determinación de las personas que asumen responsabilidades en cada lugar de trabajo de cara a comprobar el cumplimiento del plan, el nivel de riesgo y comunicar las medidas a adoptar al principio de cada turno o jornada.
- 6 Planificación de la respuesta a las emergencias relacionadas con enfermedades derivadas del calor.
- 7 Formación e información para que la plantilla conozca el plan de acción y sea capaz de identificar síntomas tempranos de enfermedades relacionadas con el estrés térmico.
- 8 Evaluación periódica de la eficacia del plan y planificar las mejoras.



Frente al creciente riesgo que supone el estrés térmico en los lugares de trabajo, la gestión preventiva es clave para la adaptación de las empresas al cambio climático y es fundamental para la protección de las personas trabajadoras, en particular de colectivos especialmente expuestos, vulnerables y sensibles.

Si quieres ampliar la información sobre este tema puedes consultar los documentos e informe que ISTAS-F1M ha publicado en el marco del proyecto de investigación original CALORADAPT.

■ **Informe de la encuesta cuantitativa:**

<https://1mayo.ccoo.es/78d0b1e496ef36565ed6f928cec753cf000001.pdf>

■ **Documento de diagnóstico y necesidades:**

<https://1mayo.ccoo.es/ffa6374f16c5139580e4e6ed5a2f6f4f000001.pdf>

■ **Documento de Conclusiones y propuesta de Intervención:**

<https://1mayo.ccoo.es/9bdb1c3df9df7f0145ceb93745aadeac000001.pdf>

■ **Guía práctica para la gestión del calor en el trabajo:**

<https://www.ccoo.es//c162b44e92e79bc1c99a12796d1689b0000001.pdf>

■ **Folleto: El calor en el trabajo tiene un límite, ¡actúa para no quemarte!**

<https://sae.fsc.ccoo.es/14a2f73818aad846a0c27ab3efaf72c1000050.pdf>

■ **Artículo porExperiencia “Desigualdades frente al calor de origen laboral”:**

<https://porexperiencia.com/medio-ambiente/desigualdades-frente-al-calor-de-origen-laboral/>

■ **Artículo porExperiencia “Olas de calor y determinantes comerciales de la salud (laboral)”:**

<https://porexperiencia.com/condiciones-laborales/olas-de-calor-y-determinantes-comerciales-de-la-salud-laboral/>

■ **Artículo porExperiencia “¿Podemos prevenir los riesgos laborales durante los fenómenos climáticos extremos? El papel de la normativa”:**

<https://porexperiencia.com/condiciones-laborales/podemos-prevenir-los-riesgos-laborales-durante-los-fenomenos-climaticos-extremos-el-papel-de-la-normativa/>

LA NO APLICACIÓN DE MEDIDAS PREVENTIVAS Y DE PROTECCIÓN FRENTE AL CALOR EN LOS LUGARES DE TRABAJO TIENE EFECTOS NOCIVOS SOBRE LA SALUD DE LAS PERSONAS TRABAJADORAS, PERO TAMBIÉN UNOS COSTES ECONÓMICOS RELACIONADOS CON LAS BAJAS POR ENFERMEDAD LABORAL, LA ELEVADA ROTACIÓN DE PERSONAL, LA PÉRDIDA DE PRODUCTIVIDAD

