



Foros Comercio Ético  
Ethical Trade Forums

# Guía Sobre la Prevención Frente al Calor Extremo en el Trabajo

## 1. Introducción

El sector agroalimentario, como muchos otros, se enfrenta a desafíos ineludibles derivados del cambio climático, que se han traducido en un aumento significativo de episodios de calor extremo, caracterizadas por las altas temperaturas y una exposición prolongada al sol. Estos episodios plantean riesgos importantes para las empresas y sus trabajadores, ya que no sólo puede verse afectada la producción y el rendimiento de los trabajadores, sino que su salud y bienestar también pueden verse afectados. Ante esta realidad, es imperativo que las empresas adopten medidas y protocolos para proteger a sus trabajadores y garantizar un ambiente laboral seguro y saludable en condiciones de calor extremo.

Desde los [Foros de Comercio Ético](#), queremos aportar nuestro granito de arena y, para ello, hemos compilado este documento, que incluye algunos de los aspectos más importantes que se deben tener en cuenta a la hora de trabajar en condiciones de calor extremo. También, nos hemos apoyado de un recurso muy visual y explicativo del [Instituto Nacional de la Seguridad Social \(INSS\) en relación con la prevención ante los golpes de calor](#).

El contenido de este documento se ha realizado a nivel general. Cada empresa tiene la responsabilidad de crear y adecuar su plan de prevención y actuación a sus características individuales (tipo de trabajo, localización, trabajadores, etc.)

## 2. Elaboración de un Plan de Prevención

Toda empresa responsable deberá realizar un plan de prevención para lidiar con el trabajo ante situaciones de calor extremo. Algunos aspectos importantes a tener en cuenta son:

- **Evaluar el riesgo** que existe y las condiciones climáticas locales para determinar la probabilidad de cuando se producirán episodios de calor extremo. Un recurso muy útil son las [alertas meteorológicas de AEMET](#).
- **Análisis de las tareas laborales** que implican una mayor exposición al calor y/o esfuerzo físico intenso, para así poder priorizar.
- **Formación y capacitación** de trabajadores (supervisores, mandos intermedios, etc.) sobre los riesgos del calor extremo, sus síntomas y, cómo actuar en caso de emergencia. Se deberá establecer un sistema de monitorización y supervisión para que los trabajadores puedan reconocer los signos de fatiga por calor y tomar las medidas adecuadas.

- **Adopción de medidas preventivas** para garantizar la seguridad y salud de sus trabajadores que deben implementarse en el lugar de trabajo. En la sección 4, enumeramos las principales medidas preventivas.
- **Establecimiento de un plan de emergencia y primeros auxilios**, que incluya los pasos a seguir en caso de golpes de calor u otras emergencias relacionadas con el calor. Es importante formar a los trabajadores en primeros auxilios básicos.

Es importante que el plan de prevención sea respaldado por el compromiso de la dirección de la empresa, se evalúe periódicamente y se comunique de manera efectiva entre los trabajadores para su participación activa. Es la responsabilidad de la empresa el implementar este plan de gestión y también de los trabajadores de ser consciente del riesgo que corren y acatar con las medidas preventivas.

### 3. Identificación de Riesgos y Síntomas

A continuación, describimos algunos de los riesgos principales a los que se enfrentan los trabajadores frente a episodios de calor extremo.

- **Golpe de calor:** condición médica grave y potencialmente mortal ya que el cuerpo no puede regular su temperatura interna. [Vídeo del INSS para prevenir un golpe de calor](#). Algunos síntomas:
  - a. Temperatura corporal elevada (incluso superando los 40°C),
  - b. Piel caliente seca y enrojecida, dolor de cabeza intenso,
  - c. Fatiga, hiperventilación, náuseas, vómitos o diarrea.
  - d. Alteración del estado mental, convulsiones, delirio, incluso coma
  - e. La primera manifestación puede ser pérdida del conocimiento.
- **Deshidratación:** la exposición prolongada al calor extremo podrá provocar una pérdida de líquidos, lo que puede llevar a la deshidratación y causar fatiga, debilidad o calambres musculares.
- **Agotamiento por calor:** forma menos grave que el golpe de calor, pero igual de preocupante. Síntomas: debilidad, mareos, sudoración extrema, o pulso rápido.
- **Exposición prolongada a la radiación solar** sin protección adecuada puede tener consecuencias para la salud como lesiones en la piel y ojos o, la más grave, el cáncer de piel. [Vídeo del INSS](#) para prevenir las consecuencias negativas a la exposición prolongada a la radiación solar.
- **Muchas otras** como:
  - a. El aumento del estrés físico.
  - b. La fatiga y disminución de la concentración.
  - c. Problemas cardiovasculares y respiratorios.
  - d. Enfermedades relacionadas con el calor a largo plazo.

La exposición al calor extremo sin tomar las medidas preventivas adecuadas aumenta el riesgo de accidentes laborales ya que muchos de sus síntomas pueden aumentar las probabilidades de accidentes laborales.

### 4. Adopción de Medidas Preventivas

El INSS publica un [decálogo de medidas preventivas](#), al que nosotros añadimos y combinamos algunas otras medidas.

- Planificar la jornada e informarse sobre las condiciones meteorológicas a diario.
  - La Agencia Estatal de Meteorología (AEMET), en su página web, se pueden ver predicciones, alertas o [avisos](#) meteorológicos.

- Aclimatarse al calor de forma paulatina.
  - Reducir la temperatura en interiores (ventiladores, apertura de ventanas, aire acondicionado, etc.)
  - Informar a los trabajadores del riesgo, efectos y medidas preventivas frente al calor extremo
- Planificar el trabajo para evitar o disminuir la exposición durante las horas centrales del día, sobre todo de 12:00 a 16:00 y realizar tareas de mayor esfuerzo en las horas más frías.
- Habilitar zonas de descanso con sombra, bien ventiladas y realizar pausas con mayor frecuencia.
- Adaptar el ritmo de trabajo.
  - Utilizar las ayudas mecánicas disponibles, para limitar o disminuir el trabajo físico.
  - Consultar con su médico si se tiene alguna enfermedad crónica o se está tomando medicación.
  - Vigilancia específica para aquellos trabajadores con mayor riesgo (mayores de 55 años, con problemas cardiovasculares, respiratorios, etc.)
  - Permitir a los trabajadores descansar cuando lo necesiten, incluso aumentando el número de descansos.
  - Ducharse y refrescarse al finalizar la jornada.
- Hidratarse constantemente, **¡bebiendo AGUA!**
  - No tomar bebidas alcohólicas, con cafeína, muy azucaradas, o drogas
  - La empresa deberá asegurar el suministro de agua potable a sus trabajadores.
  - Evitar comidas copiosas y tomar fruta y verdura.
- Vestir ropa holgada y transpirable, preferiblemente tejidos naturales y frescos (algodón, lino) y colores claros que reflejen el calor radiante.
- Cubrirse la cabeza y proteger los ojos usando, por ejemplo, sombreros (de ala ancha y traspirables) y gafas de sol.
- Aplicar protección solar adecuada y renovarla asiduamente.
- Evitar el trabajo en solitario.

Es la responsabilidad tanto de empresas como de los trabajadores el asegurarse de que el plan de prevención y las medidas preventivas se están cumpliendo de manera adecuada y, rectificar aquellas que no se estén cumpliendo de manera inmediata.

## 5. Cómo Actuar Frente a un Golpe de Calor

Si se observa que una persona padece un golpe de calor, **PIDA AYUDA LLAMANDO AL TELÉFONO DE EMERGENCIAS 112**. Mientras tanto:

- a) Llevar a la persona a un lugar fresco y en posición semisentada para favorecer la respiración.
- b) Procure que beba agua a pequeños sorbos (si está consciente).
- c) Para reducir la temperatura corporal, habría que retirarle algo de ropa, darle aire con un abanico o ventilador y paños con agua fría en la frente, la nuca y el cuello.
- d) Una vez que haya mejorado su estado debe acudir a un servicio médico de urgencias para someterla a una revisión exhaustiva.
- e) Si no se recupera o pierde el conocimiento, hay que tumbarla con las piernas flexionadas y llamar inmediatamente al 112 (si no se ha llamado antes).

El Servicio de Salud de Castilla-La Mancha, en su página web, nos proporciona [este vídeo ilustrativo](#) sobre como actuar ante un golpe de calor.