

FRENTE A LAS ALTAS TEMPERATURAS Y LA RADIACIÓN SOLAR

El mes de junio deja 380 muertes provocadas por las altas temperaturas, según la Aemet: más de 100 se produjeron durante la ola de calor. Cinco trabajadores han fallecido durante la primera ola de calor de 2025 en España. Cada vez con más frecuencia se suceden las altas temperaturas y en forma cada vez más intensas. Frente a esta situación, debe extremarse la prevención para evitar accidentes de trabajo. Los mareos, la fatiga, la deshidratación o la falta de concentración son efectos de la exposición al calor intenso, siendo el golpe de calor el efecto más grave. Durante el periodo estival no podemos olvidar la importancia de evitar la exposición a la radiación solar.



<https://www.insst.es/documentacion/espacio-monotematico/golpe-de-calor>

Síntomas del golpe de calor

- ▶ Temperatura interna del cuerpo superior a 40,6°C
- ▶ Taquicardia
- ▶ Fatiga, sed intensa y falta de sudoración
- ▶ Piel seca y caliente
- ▶ Vértigos y mareos
- ▶ Cefalea y confusión mental
- ▶ Náuseas y vómitos
- ▶ Dificultad respiratoria
- ▶ Calambres musculares y convulsiones

MEDIDAS FRENTE AL CALOR Y LA RADIACIÓN SOLAR

01 

Aclimatarse al calor de forma paulatina.

02 

Planificar el trabajo para evitar o disminuir la exposición durante las horas centrales del día.

03 

Habilitar zonas de descanso con sombra y realizar pausas con mayor frecuencia.

04 

Adaptar el ritmo de trabajo.

05 

Hidratarse constantemente.

06 

Vestir ropa holgada y transpirable.

07 

Cubrirse la cabeza y proteger los ojos usando, por ejemplo, sombreros y gafas de sol.

08 

Aplicar protección solar y renovarla asiduamente.

09 

Evitar el trabajo en solitario.

10 

Llamar al 112 ante la sospecha de un golpe de calor.

- Beber agua con frecuencia.
- Realizar pausas periódicas para evitar la fatiga.
- Vestir ropa transpirable.
- Cubrir la cabeza y ojos con gorras o sombreros y gafas de sol.
- Aplicar protección solar al inicio de la jornada y a lo largo de la misma, importante las barras labiales con protección solar.
- Organizar el trabajo evitando la exposición durante las horas de mayor intensidad de calor y radiación solar.
- Evitar los trabajos en solitario.
- Instalar lugares con sombra para que las personas trabajadoras puedan descansar.
- Adaptar los ritmos y las cargas de trabajo teniendo en cuenta la fatiga derivada de la exposición al calor
- Informar a las personas trabajadoras sobre cómo actuar en caso de golpe de calor

ACTUACIONES EN CASO DE GOLPE DE CALOR

- Colocar a la persona en lugar fresco y aireado.
- Aplicar compresas de agua fría en la frente y muñecas de la víctima.
- Llamar a emergencias para recibir asistencia sanitaria.
- Abanicar a la víctima para refrescar el cuerpo.
- No controlar las convulsiones, es un mecanismo de defensa para eliminar el calor y hacerlo puede provocar daños musculares.
- Elevar la cabeza de la persona afectada sobre material blando para que no sufra golpes en caso de convulsiones.



LAS OBLIGACIONES DE LAS EMPRESAS

Las empresas deben realizar la evaluación de los riesgos laborales teniendo en cuenta tanto las características de la tarea, como las características y el estado biológico conocido de las personas trabajadoras.

En función de los resultados de dicha evaluación, la empresa tendrá que adoptar medidas preventivas, tanto técnicas como organizativas, para evitar los daños a la salud que pudieran provocar la exposición a temperaturas extremas y a la radiación solar.

Las empresas deben informar e impartir formación entre sus plantillas para que conozcan procedimientos de trabajo seguros y sepan cómo actuar en caso de accidente de trabajo derivado de la exposición al calor.

Los protocolos de actuación para trabajos con exposición a altas temperaturas, negociados entre la empresa y la representación legal de las personas trabajadoras, deben ser una herramienta para evitar daños a la seguridad y salud de las trabajadoras/es.

TEMPERATURA MÁXIMA EN EL CENTRO DE TRABAJO

En lugares donde se trabaja en oficinas o centros, el [Real Decreto 486/1997](#), que regula las condiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo, especifica que las temperaturas deben estar dentro de ciertos rangos según la actividad laboral:

Para **trabajos sedentarios** (oficinas, tareas administrativas), el rango recomendado es de 17 °C a 27 °C.

En **trabajos ligeros**, como actividades manuales, la temperatura debe oscilar entre 14 °C y 25 °C.

Aunque estos rangos no especifican una temperatura máxima como tal, la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL) obliga a las empresas a evaluar los riesgos laborales, incluyendo los derivados de temperaturas extremas.

Usos del edificio o local	Limitación de T° establecido en el Real Decreto-Ley 14/2022	Rango de T° establecido en el RD 486/1997	Rango de T° a cumplir
a) Administrativo b) Comercial (tiendas, supermercados, grandes almacenes, centros comerciales y similares) c) Pública concurrencia: - Culturales (teatros, cines, auditorios, centros de congresos, salas de exposiciones y similares) - Establecimientos de espectáculos públicos y actividades recreativas - Restauración (bares, restaurantes y cafeterías) - Transporte de personas: estaciones y aeropuertos	Locales calefactados T° ≤ 19 °C	Trabajos sedentarios 17 a 27 °C	Trabajos sedentarios 17 a 19 °C
		Trabajos ligeros 14 a 25 °C	Trabajos ligeros 14 a 19 °C
	Locales refrigerados T° ≥ 27 °C	Trabajos sedentarios 17 a 27 °C	Trabajos sedentarios 17 a 27 °C (*)
		Trabajos ligeros 14 a 25 °C	Trabajos ligeros 14 a 25 °C (*)

TEMPERATURA MÁXIMA PARA TRABAJOS AL AIRE LIBRE

En trabajos al aire libre, como la construcción o la agricultura, el calor se intensifica por la exposición directa al sol. Según la Guía Técnica del INSHT, cuando las temperaturas superan los 35 °C, el riesgo de golpe de calor aumenta considerablemente, especialmente si se combina con una elevada humedad o esfuerzos físicos intensos.

Guía Técnica del INSHT

<https://www.insst.es/documents/94886/0/Evaluaci%C3%B3n+del+Bienestar+t%C3%A9rmico+en+locales+de+trabajo+cerrados+mediante+los+%C3%ADndices+t%C3%A9rmicos+PMV+y+PPD/f21b631c-4495-4556-a53a-2c85949a209e>