



FACTORES QUE INFLUYEN EN EL ESTRÉS TÉRMICO



Antes

Evaluación de riesgos

- **Identifica** si existe riesgo de estrés térmico (calor) en trabajos al aire libre.
- **Evita** el riesgo y si no es posible adopta medidas preventivas.
- **Evalúa** apoyándote en índices laborales como el WBGT.
- Identifica las personas trabajadoras **sensibles** al riesgo al realizar la vigilancia de la salud.

Medidas preventivas

- Establece un **plan de actuación** frente a fenómenos meteorológicos, incluyendo las temperaturas elevadas y designando responsables para llevarlo a cabo.
- Planifica el proceso de **aclimatación**: durante la primera semana garantiza que la exposición al calor sea la mitad de la jornada el primer día y realiza un incremento gradual el resto de días.
- **Forma e informa** al personal sobre los efectos del estrés térmico, los síntomas del golpe de calor y los primeros auxilios.
- Proporciona **ropa de trabajo adecuada** (ligera, transpirable y de color claro) y, si es posible, EPI que faciliten la transpiración.
- Revisa la **previsión diaria** de condiciones meteorológicas para garantizar la prevención y establecer actuaciones en caso de avisos por alta temperatura de nivel naranja o rojo.
- **Organiza** el trabajo para que las actividades físicas intensas se realicen durante las primeras horas del día y limita el tiempo de exposición.
- Planifica los **descansos** (frecuentes y cortos) y habilita áreas en sombra o climatizadas.
- Asegura el suministro de **agua** a 10 – 15°C.



Durante

- **Verifica** el cumplimiento de las medidas preventivas y de aclimatación.
- Promueve y facilita la realización de las **pausas**.
- Verifica el suministro de **agua** a temperatura adecuada.
- Limita el trabajo en solitario y, si no es posible, asegura la posibilidad de comunicación.



Después

- **Revisa** la eficacia de las medidas preventivas (posibles indicadores: número de accidentes de trabajo, incidencias en el suministro de agua, uso de espacios de descanso, cumplimiento de la planificación).
- **Investiga** los posibles accidentes o incidentes y modifica, si procede, la evaluación de riesgos y la planificación preventiva.



PERSONAS TRABAJADORAS

Antes

- Conoce e interioriza las **medidas de prevención** establecidas por la empresa.
- Conoce los **síntomas** relacionados con la sobrecarga térmica (mareo, náusea, confusión, deshidratación).
- Solicita **consejo médico** si has tenido problemas previos relacionados con la exposición al calor o a enfermedades que puedan agravar el riesgo (cardiovascular, respiratorio, diabetes...).
- Trata de **dormir** suficientes horas.



Durante

- Sigue la **planificación** establecida, priorizando realizar las tareas de mayor intensidad en las horas más frescas de la jornada.
- Respeta los **tiempos de descanso** y las pausas en zonas adecuadas.
- Utiliza la **ropa** fresca y transpirable suministrada.
- Utiliza las **ayudas** mecánicas disponibles o de otra persona para disminuir el esfuerzo.
- Aunque no tengas sed, bebe frecuentemente **bebidas** apropiadas (agua, té frío, limonada) a temperatura de 10-15°C, evitando bebidas alcohólicas, azucaradas y con cafeína.
- Consume **alimentos** ligeros y frescos (ensaladas, verduras, frutas), evitando alimentos con muchas calorías o mucha sal.
- Comunica cualquier **fallo** en las medidas establecidas.
- En caso de sentir calambres, dolor de cabeza, mareo, fatiga o malestar, **comunícalo** a tus compañeros o a tu responsable y **aplica la actuación prevista**.
- Si alguna persona no mejora tras su traslado a un lugar fresco y mojar su piel, da el **aviso** que corresponda según el protocolo establecido por la empresa.
- En caso de piel con temperatura muy elevada y ausencia de sudoración, pérdida de conciencia o dificultad para hablar, llama al **112**.



Tareas de mayor intensidad en las primeras horas



Ropa fresca y transpirable



Comparte el trabajo para disminuir el esfuerzo



Consume alimentos ligeros y frescos



En caso de elevada temperatura avisa al 112

Después

- Dúchate: **refrescate** al terminar la jornada laboral.
- **Evita** dar continuidad a una actividad física intensa después de la jornada laboral.
- Evita permanecer en entornos calurosos.

