

Medidas preventivas esenciales

- Bebe agua cada 15–20 minutos aunque no tengas sed. Agua fresca entre 10°C y 15°C. Nada de alcohol, bebidas azucaradas ni exceso de cafeína.
- Evita el horario crítico: el pico de radiación solar es de 14:00 a 17:30. Adelanta las tareas más duras a primera hora de la mañana.
- Usa zonas de sombra y refugios climáticos para descansar. Nunca trabajes solo en condiciones de riesgo.
- Viste ropa adecuada: tejidos naturales (algodón o lino), colores claros y holgada. Protege la cabeza con sombrero de ala ancha. Aplica protector solar FPS 30+.
- Come ligero: fruta y verdura en lugar de comidas pesadas. Sigue hidratándote fuera de la jornada.
- Duerme 7–8 horas y refréscate al terminar la jornada. La fatiga acumulada multiplica el riesgo de accidente.

Aclimatación gradual

El cuerpo tarda entre 7 y 14 días en adaptarse al calor. Si vuelves tras una baja o vacaciones, aumenta la exposición poco a poco:

- Día 1: 50% de la jornada, solo tareas ligeras
- Días 2 al 5: aumenta un 10% cada día
- Día 6 en adelante: jornada completa con vigilancia activa

Tus derechos y obligaciones

La empresa debe notificarte el nivel de riesgo diario, darte acceso a agua fresca, garantizar zonas de descanso a la sombra y adaptar los horarios ante alertas naranja o roja de la AEMET.

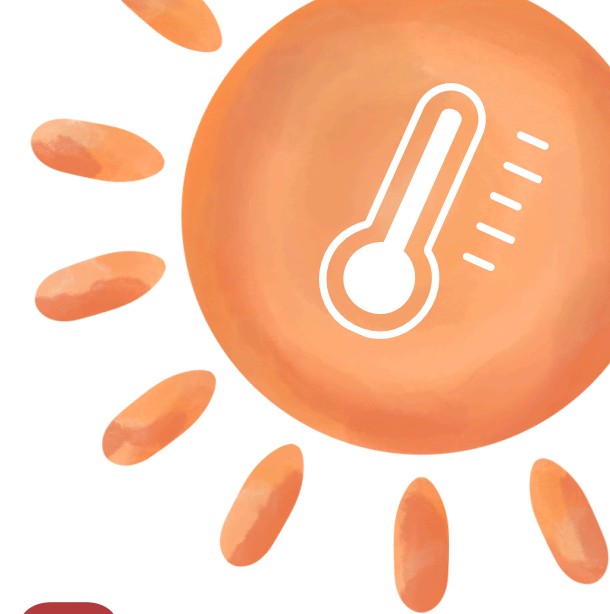
Informa de cualquier síntoma, respetar las pausas, no trabajar en solitario en situaciones de riesgo y comunicar fallos en la climatización o falta de agua.

En alertas naranja o roja, las tareas de mayor esfuerzo físico al aire libre deben suspenderse o reorganizarse por ley (RD-ley 4/2023).

Ante un golpe de calor:

- Para todo esfuerzo de inmediato y busca la sombra o un lugar fresco.
- Enfría a la persona: humedece la ropa y el cuerpo con agua fresca. Aplica compresas frías en cuello, axilas e ingles.
- Hidrátala si está consciente y sin náuseas: agua o bebida isotónica. Nunca una bebida alcohólica.
- No dejes sola a la persona y vigila su estado en todo momento.
- Si está inconsciente o vomita, ponla en posición lateral de seguridad (PLS).
- Durante una convulsión, no intentes inmovilizar a la persona. Protege su cabeza.

Número de emergencias: 112



**PROCEDIMIENTO
PARA EL TRABAJO
FRENTE A OLAS
DE CALOR**

Normativa

- Ley 31/1995 PRL - Marco general que obliga al empresario a garantizar la seguridad y salud en todos los aspectos del trabajo.
- RD 486/1997 - Establece las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo, incluyendo condiciones termohigrométricas.
- RD-ley 4/2023 - Prohíbe la realización de determinadas tareas durante las horas de mayor riesgo tras alertas meteorológicas de nivel naranja o rojo emitidas por la AEMET.
- RD-ley 8/2024 - Refuerza las medidas de protección para colectivos vulnerables y la adaptación de las jornadas laborales ante fenómenos climáticos adversos.

Peligros del calor

El cuerpo humano necesita mantenerse a 37°C. Cuando el entorno impide liberar calor, el sistema de refrigeración del cuerpo puede fallar.

El estrés térmico afecta también a la concentración, los reflejos y la toma de decisiones. Y así aumenta la posibilidad de sufrir accidentes.

Factores que elevan el riesgo

- Temperatura y humedad: por encima de 30°C y 70% HR, el sudor deja de enfriar eficazmente y el riesgo se dispara.
- Noches tropicales: temperaturas nocturnas por encima de 25°C impiden la recuperación del organismo. Llegas al trabajo ya agotado.
- Esfuerzo físico intenso: cavar, cargar o trabajar con herramientas pesadas genera calor interno adicional.
- Ropa y EPIs: monos ignífugos o equipos de protección impiden la evaporación y aumentan la carga térmica.
- Plazos y presión: saltarse pausas o tiempos de hidratación multiplica el riesgo de accidente.

Índice de calor

Combina temperatura y humedad para saber el calor real que siente tu cuerpo.

Con alta humedad, el sudor no se evapora y el organismo no puede enfriarse.

Conoce la nueva herramienta de USO para analizar las condiciones reales de tu puesto de trabajo ante el calor.



Temperatura aparente según °C y % humedad:

Temp. medida	40% HR	50% HR	60% HR	70% HR	80% HR
27°C	27°C	28°C	29°C	30°C	31°C
29°C	29°C	31°C	33°C	35°C	37°C
32°C	32°C	34°C	37°C	40°C	43°C
35°C	35°C	38°C	42°C	46°C	51°C
38°C	38°C	43°C	48°C	54°C	—

Se mide a la sombra y sin viento. Con sol directo, suma entre 8°C y 15°C al resultado.

Nivel de riesgo según resultado

- 27–32°C → Precaución.
- 33–40°C → Precaución extrema.
- 41–54°C → Peligro.
- +54°C → Peligro extremo. Golpe de calor inminente.

Grupos vulnerables

- Mayores de 55 años.
- Personas embarazadas.
- Con medicación.
- Con enfermedades crónicas.