



# PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ANTE ALTAS TEMPERATURAS

DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE GUADALAJARA





## MARCO NORMATIVO

El **Real Decreto-ley 4/2023, de 11 de mayo**, establece una serie de modificaciones respecto a los trabajos que se realicen al aire libre para la protección de los trabajadores frente a cualquier riesgo relacionado con fenómenos meteorológicos adversos, incluyendo temperaturas extremas (modificando el Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los centros de trabajo).

## ÍNDICE

1. OBJETO .....	2
2. ÁMBITO DE APLICACIÓN .....	2
3. DEFINICIONES .....	2
4. MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES PARA EVITAR UN GOLPE DE CALOR ....	5
5. CÓMO ACTUAR ANTE UN GOLPE DE CALOR O INSOLACIÓN .....	7





# 1. Objeto

El objeto del presente documento es reseñar las normas de procedimiento y las medidas preventivas para llevar a cabo trabajos con exposición a altas temperaturas, previniendo así posibles golpes de calor que pudieran sufrir los empleados y empleadas de la Diputación.

Las medidas preventivas se deberán llevar a cabo en el supuesto en el que se **emita** por la **agencia estatal de Meteorología** ([www.sanidad.gob.es](http://www.sanidad.gob.es)) o, en su caso, por el órgano autonómico correspondiente en el caso de las comunidades autónomas que cuenten con dicho servicio, un aviso de fenómenos meteorológicos adversos de **nivel naranja o rojo**, y las medidas preventivas anteriores no garanticen la protección de las personas trabajadoras. Resultará obligatoria la adaptación de las condiciones de trabajo, incluida la reducción o modificación de las horas de desarrollo de la jornada prevista.

# 2. Ámbito de aplicación

Incumbe a todo el personal de la DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE GUADALAJARA que realice actividades en el exterior la responsabilidad de cumplir con las disposiciones establecidas en el presente protocolo.

# 3. Definiciones

## ¿Qué es el estrés térmico?

El estrés térmico corresponde a la carga neta de calor a la que las personas trabajadoras están expuestas y que resulta de la contribución combinada de las condiciones ambientales del lugar donde trabajan, la actividad física que realizan, las características de la ropa que llevan y la alimentación.

## ¿Qué es la sobrecarga térmica?

Sobrecarga térmica es la respuesta fisiológica del cuerpo humano al estrés térmico y corresponde al coste que le supone al cuerpo humano el ajuste necesario para mantener la temperatura interna en el rango adecuado.

La exposición a temperaturas excesivas puede provocar problemas de salud como síncope, deshidratación y pérdidas de electrolitos, agotamiento por calor y golpe de calor (con problemas multiorgánicos que pueden incluir síntomas tales como inestabilidad en la marcha, convulsiones e incluso el coma).

## Síncope por calor

La pérdida de conciencia o desmayo son signos de alarma de sobrecarga térmica. La permanencia de pie o inmóvil durante mucho tiempo en un ambiente caluroso con cambio





## Diputación de Guadalajara

---

rápido de postura puede producir una bajada de tensión, con disminución de caudal sanguíneo que llega al cerebro. Normalmente se produce en trabajadores no aclimatados al principio de la exposición al calor.

### Deshidratación y pérdida de electrolitos

La exposición prolongada al calor implica una pérdida de agua y electrolitos a través de la sudoración.

La sed no es un buen indicador de la deshidratación. Un fallo en la rehidratación del cuerpo y en los niveles de electrolitos se traduce en problemas gastrointestinales y calambres musculares.

### Agotamiento por calor

Se produce principalmente cuando existe una gran deshidratación. Los síntomas incluyen la pérdida de capacidad de trabajo, disminución de las habilidades psicomotoras, náuseas, fatiga, etc. Si no es una situación muy grave, con la rehidratación y el reposo se produce la recuperación del individuo.

### Golpe de calor

Se desarrolla cuando la termorregulación ha sido superada, y el cuerpo ha utilizado la mayoría de sus defensas para combatir la hipertermia (aumento de la temperatura interna por encima de la habitual).

Se caracteriza por un incremento elevado de la temperatura interna por encima de 40,5 °C, y la piel caliente y seca debido a que no se produce sudoración. En este caso es necesaria la asistencia médica y hospitalización debido a que las consecuencias pueden mantenerse durante algunos días.

Existen diferentes fases, de forma que la persona se va encontrando mal y van avanzando los síntomas.

#### Fase inicial:

- Temperatura corporal elevada
- Sed intensa
- Dolor de cabeza
- Mareos
- Náuseas e incluso vómitos
- Piel roja, caliente y seca

#### Segunda fase:

- Pulso muy rápido
- Calambres
- Aumento brusco de la temperatura corporal (en 10-15 minutos a 40º)
- Convulsiones
- Alteración de la conciencia o desorientación
- Pérdida del conocimiento





## Diputación de Guadalajara

---

Llegados a este punto la situación de gravedad exige una reacción inmediata, ya que de lo contrario puede llegar a producirse un colapso.

### Colectivos más vulnerables al golpe de calor

Existen determinadas personas que, por sus circunstancias, edad, trabajo, actividades, etc. se pueden considerar grupos de riesgo:

- Personas con enfermedades crónicas: cardiorrespiratorias, diabetes, hipertensión arterial, obesidad, carencia de peso.
- Personas que toman medicaciones especiales: tranquilizantes, antidepresivos, psicótrpos o diuréticos.
- Personas que realizan una actividad física intensa.
- Personas que tengan que hacer actividades laborales físicas al aire libre.





## 4. Medidas preventivas generales para evitar un golpe de calor

### Medidas preventivas en general:

- Beber mucha agua y zumos de fruta.
- No tomar bebidas alcohólicas.
- Evitar las comidas muy calientes y las que aportan muchas calorías.
- Refrescarse a menudo.

### Medidas preventivas para trabajos al aire libre:

- Los Jefes de Servicio adaptarán los horarios de los trabajadores y trabajadoras que trabajen en el exterior a las condiciones climatológicas durante los meses de julio y agosto. A tal efecto, estarán habilitados para modificar la hora de comienzo y de final de jornada, especialmente cuando se produzcan avisos de nivel rojo o naranja. Se procurará que el inicio de la jornada tenga lugar a las 7:00 horas (sin perjuicio de lo previsto en nivel rojo).
- En la medida de lo posible hay que evitar el sol directo, procurando andar por la sombra. Los Servicios organizarán las tareas de tal manera que a primera hora de la jornada se realicen aquellas que tengan una exposición más directa al sol y se organizarán las tareas que tengan zonas de sombra para última hora de la jornada.
- Los Servicios distribuirán el volumen de trabajo de tal manera que en las primeras horas de la mañana se realicen los trabajos que requieran mayor esfuerzo y después los de menos.
- Con carácter general queda prohibido realizar horas extraordinarias a partir de las 14:00 horas durante los meses de julio y agosto, salvo casos de fuerza mayor (accidentes, fenómenos meteorológicos, etc.), emergencias, o que las condiciones climatológicas lo permitan, siempre previa autorización motivada por el Jefe de Servicio.
- Evitar, o al menos reducir, el esfuerzo físico durante las horas más calurosas del día, limitando las tareas pesadas que requieran un gasto energético elevado. Limitar la actividad física laboral durante las horas de más calor, organizar tareas de más demanda física en horas de menor temperatura. Los Servicios organizarán los trabajos de manera que se realicen a primera hora de la jornada aquellos que requieren mayor esfuerzo físico, tales como tarea de poda, acondicionamiento del suelo, desbroce, y se dejara para última hora de la jornada tareas más ligeras tales como riego, limpieza viaria, limpieza de parques y jardines, etc.
- Llevar una gorra y ropa ligera y transpirable, preferiblemente de algodón, de colores claros y que no sea ajustada. Evitar que tengan elementos como serigrafía, plastificados, u otros elementos que dificulten la transpiración. Siempre que, en todo caso, quede garantizada la seguridad de la persona trabajadora.





## Diputación de Guadalajara

- Llevar agua e ir bebiendo a menudo. Concienciar a los trabajadores para que beban con frecuencia.
- Mojarse un poco la cara y la nuca e incluso la ropa de vez en cuando.
- Formar e informar a los trabajadores sobre los riesgos relacionados con sus tareas, con el calor, sus efectos y las medidas preventivas que hay que adoptar.
- Informar adecuadamente a los trabajadores para que conozcan los síntomas de los trastornos producidos por el calor e identifiquen las señales y síntomas del estrés térmico: mareo, náuseas y vómitos, palidez, dificultades respiratorias, palpitaciones, sed extrema, piel seca y caliente, ausencia de sudoración, convulsiones, pupilas dilatadas y pérdida de consciencia.
- Optar siempre por la mejor técnica de trabajo posible para reducir el esfuerzo físico.

### Medidas preventivas para situaciones puntuales de calor elevado o extremo:

- En caso de que se active por la Agencia Estatal de Meteorología un aviso de fenómenos meteorológicos adversos de rojo (los umbrales no son los mismos para toda España, sino que dependen de las distintas regiones, y en general, el aviso rojo se emite a partir de los 40-44 grados, mientras que el naranja entre 37-40 grados, según explica Rubén del Campo, portavoz de AEMET), se atenderá a lo siguiente:
- Cuando se dé una ola de calor con aviso rojo, con temperaturas según la AEMET por encima de 40 grados, la jornada de los empleados/as que realicen trabajos en el exterior comenzará a las 6:45 horas y finalizará en el tajo a las 13:45 horas. El resto del tiempo pendiente se dedicará a tareas de mantenimiento, preparación y formación en lugares cubiertos.
- Disponer de sistemas que faciliten la aplicación de medidas de refrigeración personal (mojarse la cabeza o la nuca)
- Promover el trabajo en equipo para facilitar la vigilancia recíproca entre personas trabajadoras expuestas durante el trabajo, para identificar en fase temprana los efectos del calor (calambres, deshidratación, agotamiento por calor), así como para asegurar la ingesta adecuada de agua a lo largo de la jornada, el control de tiempo máximo de exposición y mínimo de descanso, la aplicación de medidas de refrigeración personal (mojarse la cabeza o la nuca). Si los trabajadores son capaces de retirarse o de sacar a sus compañeros de un ambiente de calor en las primeras etapas, se puede evitar un problema más grave.
- Los Servicios establecerán rotaciones y descansos a lo largo de la jornada y organizarán pausas para que el trabajador acuda a zonas de sombra.
- Distribuir el volumen de trabajo e incorporar ciclos de trabajo-descanso. Es preferible realizar ciclos breves y frecuentes de trabajo-descanso que períodos largos de trabajo y descanso.





## Diputación de Guadalajara

---

- En la medida de lo posible, permitir al trabajador adaptar su propio ritmo de trabajo.

### Medidas preventivas para los más vulnerables:

- En la medida de lo posible se limitarán las tareas con exposición directa al sol con altas temperaturas
- Si toman medicación, revisar con su médico si ésta puede influir en la termorregulación y si se tiene que ajustar o cambiar.

## 5. Cómo actuar ante un golpe de calor o insolación

Cuando se reconocen en una persona cualquiera los síntomas descritos, o bien los padece uno mismo, debemos pensar que nos encontramos ante una insolación o golpe de calor, y lo más conveniente es siempre acudir a un servicio de urgencias. Sí, por cualquier razón, ello no fuera posible, estas son las medidas a tomar para socorrer al afectado:

1. Llevar a la persona afectada a un lugar con sombra y lo más fresco posible.
2. Colocarla en posición semisentada, con la cabeza levantada para favorecer la respiración y que pueda entrar aire.
3. Reducir la temperatura corporal: quitarle algo de ropa, darle aire (abanico o ventilador) y utilizar compresas de agua fría en la frente, la nuca, el cuello y otras partes del cuerpo.
4. Beber agua fresca para rehidratarse y bajar la temperatura, pero debe hacerlo a pequeños sorbos y no de golpe, pues esto empeoraría su estado.
5. Si su estado mejora, hay que acompañarlo a un servicio médico de urgencias para someterla a una revisión exhaustiva y posteriormente a un estrecho seguimiento médico durante algunos días.
6. Si no se recupera o incluso llega a perder el conocimiento, hay que tumbarla con las piernas flexionadas y llamar inmediatamente a urgencias.

**En cualquier caso, con carácter general se prohíbe la realización de tareas en el exterior durante aquellas horas del día en las que se den fenómenos adversos de tal naturaleza que no se pueda garantizar una protección adecuada de la persona trabajadora.**







## Diputación de Guadalajara

---

Debido a la urgencia, el presente protocolo será de aplicación inmediata, sin perjuicio de que, una vez debatido en el seno del Comité de Seguridad y Salud, se realicen las modificaciones que procedan.

Posteriormente, el documento y las condiciones que se derivan del mismo (modificación RPT, condiciones económicas, etc.), serán objeto de negociación con las representaciones sindicales.

