

Trabajando con temperaturas extremas

Temas: Salud

Por : Montserrat Vega Castillo. Dirección Técnica I+D. Mutua Universal

Lectura estimada 10 minutos

Un verano excepcional



Desde que el **Ministerio de Sanidad** activó el *Plan Nacional de Actuaciones Preventivas de los Efectos del Exceso de Temperatura sobre la Salud 2025* el 16 de mayo, se han registrado 1.180 muertes entre la población general atribuibles a las olas de calor. En el 2024, fueron 70 las muertes contabilizadas en el mismo periodo.

En el mes de junio la temperatura media mensual ha sido de 23,6 °C, superando en 0,8 °C el anterior máximo histórico registrado en junio de 2017, según datos de AEMET.

Esta intensidad del calor en el mes de junio, junto con la previsión de un mes de julio más caluroso, con una probabilidad superior al 70% de temperaturas por encima de la media histórica, hace que **este verano nos encontremos en una situación excepcional**.

En el ámbito laboral, el **Ministerio de Trabajo y Economía Social** presentó el 11 de junio el **Plan Estival 2025**, con las actuaciones de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social (ITSS) para velar por la protección de las personas trabajadoras frente a los riesgos derivados de la exposición a elevadas temperaturas.

El plan incluye, además de las actuaciones de vigilancia, acciones de información y sensibilización a las empresas y las personas trabajadoras. La Inspección de Trabajo envió el pasado mes de junio más de 110.000 cartas a las empresas especialmente afectadas y ha publicado una [Guía de Actuación Inspectora para Fenómenos Meteorológicos Adversos](#), para facilitar la gestión de la prevención de los riesgos que comporta, como el estrés térmico o el golpe de calor.

A pesar de ello y **ante las muertes ocurridas** en los últimos días presuntamente debidas a la exposición a temperaturas extremas durante la jornada laboral, el **Defensor del Pueblo** ha iniciado una actuación de oficio y ha solicitado al Ministerio de Trabajo y Economía Social información sobre las inspecciones que realiza y el grado de cumplimiento de la normativa vigente.

Además de los efectos directos que genera el estrés térmico sobre el organismo, con consecuencias tan graves como el golpe por calor, la exposición a temperaturas elevadas está relacionada de forma indirecta con el **incremento de accidentes de trabajo**, observándose correlación entre la incidencia de accidentes laborales con los episodios de temperaturas elevadas.

“ Las consecuencias que están generando las cada vez más frecuentes elevadas temperaturas demandan a las empresas más exigencias para adaptarse a las nuevas condiciones climáticas y poder ofrecer a su plantilla puestos de trabajo con condiciones seguras.

Obligaciones de las empresas





El Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, establece las condiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo. En 2023 fue modificado por el [Real Decreto-Ley 4/2023](#), **para mejorar la protección en todos los trabajos realizados al aire libre** y lugares de trabajo que no puedan quedar cerrados. Existe obligación de adoptar medidas adecuadas para la protección de las personas, estableciendo que, cuando las medidas preventivas adoptadas no sean suficientes:

- Se pueden prohibir determinadas tareas durante las horas de mayor exposición.
- En avisos de nivel naranja o rojo de los Servicios Meteorológicos oficiales, será obligatorio adaptar las condiciones del puesto, incluida la reducción o modificación del horario.

Actualmente coexisten **dos sistemas de avisos por altas temperaturas**, uno publicado por el Ministerio de Sanidad y el propio de AEMET:

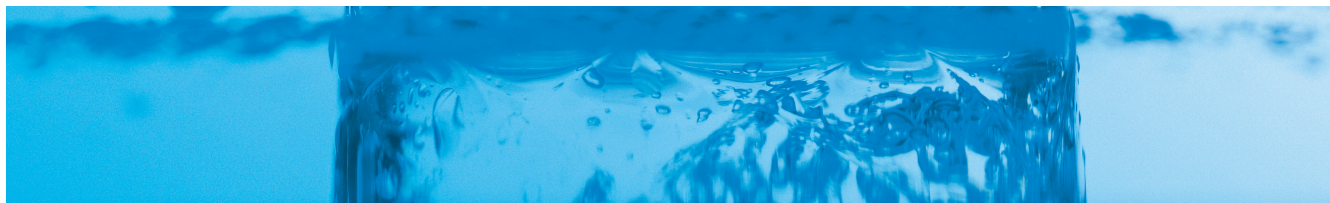
- [Meteosalud](#): es el sistema oficial del Ministerio de Sanidad de avisos por riesgo para la salud por calor, cuya finalidad es informar a la ciudadanía sobre el riesgo que suponen las altas temperaturas para la salud y específicamente diseñados para advertir sobre riesgos sanitarios.
- [Meteoalerta](#): los avisos por fenómenos meteorológicos adversos de AEMET con un enfoque más general del peligro que comportan, a diferencia de Meteosalud, y que es el referenciado por el RD 486/1997 para las empresas.

El riesgo por calor debe ser identificado y recogido en la evaluación de riesgos del puesto de trabajo. Para valorar el riesgo por estrés térmico las empresas **precisan disponer de información más específica que la ofrecida a la población general** para poder llevar a cabo la evaluación ambiental de la situación meteorológica. En función de las previsiones y el nivel de riesgo resultante deberán adoptar las medidas adecuadas para proteger a su plantilla.

“ Países como Italia ofrecen en la plataforma [Workclimate](#) (elaborada por los institutos INAIL y CNR), mapas diarios de predicción del riesgo de estrés térmico para diversos escenarios laborales de exposición.

Medidas preventivas frente al estrés térmico





Las medidas preventivas que la empresa debe adoptar para reducir la exposición al calor, especialmente en aquellos trabajos que se desarrollan al aire libre son:

- **Modificar los horarios** de forma que se empiece la jornada lo antes posible y evitar las horas centrales del día. En todo caso, evitar realizar las tareas de mayor carga física en las horas más desfavorables.
- **Realizar descansos:** la frecuencia y duración de los descansos son fundamentales para asegurar que la persona trabajadora pueda recuperar su temperatura, así como facilitar su hidratación. En aquellos casos de mayor exposición se recomienda programar descansos cortos pero frecuentes.
- Disponer **zonas de descanso sombreadas y bien ventiladas**, con medios para refrescarse y con acceso a agua fresca.
- Prever una **pauta adecuada de hidratación**. Para ello la empresa debe facilitar el acceso al agua en cantidad y condiciones adecuadas en las zonas de descanso, preferiblemente.
- **Aclimatación** al calor: las personas trabajadoras no aclimatadas pueden sufrir daños en condiciones de estrés térmico por calor, que no son dañinas para las personas ya aclimatadas. Este proceso es gradual y puede durar de 7 a 14 días.
- Aumento de la velocidad del aire circundante mediante el uso de **ventiladores y/o instalación de sistemas de climatización**.
- **Elección adecuada de la ropa de trabajo:** en el caso de trabajos en el interior de locales, se recomienda el uso de manga corta siempre que los riesgos asociados al puesto lo permitan. En caso de ser necesario, usar ropa de protección de aislamiento térmico. En los trabajos al aire libre, es recomendable el uso de ropa transpirable holgada, de colores claros y que proteja frente a los rayos UV y se recomienda el empleo de sombreros o gorras. También es importante utilizar cremas solares para evitar quemaduras de piel.
- Formar e informar a las personas sobre los riesgos relacionados con el calor, los RUV y sus efectos, las medidas preventivas y de primeros auxilios que hay que adoptar.

Y no sólo calor...

El cambio climático comporta también una mayor exposición a la **radiación solar UV** debido a múltiples factores como la disminución de la capa de ozono, un mayor número de días soleados y, como sugieren estudios recientes, una sinergia entre el estrés térmico y la radiación UV en la generación de cánceres de piel. Otro aspecto a añadir es la falta de concienciación de la población, que favorece la desprotección de la piel al usar menos ropa debido al calor.

La encuesta europea sobre la exposición de las personas trabajadoras a factores de riesgo de cáncer (WES) muestra que **la radiación solar UV es el factor más frecuente en Europa**, ocasionando **cáncer de piel**. Alemania reconoce como cánceres laborales aproximadamente 6500 melanomas anuales.

En España, la dosis de radiación UV natural es de las más altas de Europa, debido a su ubicación geográfica y su latitud y con previsión de que aumente como consecuencia del cambio climático. En el mes de junio es fácil alcanzar los niveles más altos del Índice de Radiación Ultravioleta (IUV) en la mayor parte del territorio, incluso antes de que se alcancen los niveles más altos de temperaturas. AEMET ofrece en su página información diaria sobre previsiones del IUV.

La aplicación SunSmart Global UV, de la ONU y la OIT, es una herramienta para sensibilizar a las personas sobre las consecuencias para la salud de la exposición a rayos UV, ofrece los niveles de radiación UV locales con franjas horarias y datos sobre temperaturas, junto con consejos personalizados sobre la protección solar necesaria.

En España destacamos la iniciativa de Soludable, un proyecto de innovación e investigación del Hospital Universitario Costa del Sol, pionero en materia de fotoprotección y prevención del cáncer de piel. Se trata de un proyecto de visión global a la población mediante una estrategia 360º y que para el ámbito del trabajo dispone de materiales y recursos de gran ayuda para las empresas y personal expuesto.

“

Mutua Universal

Te invitamos a ampliar la información sobre la exposición solar consultando nuestros materiales y recursos compilados en el espacio monográfico de nuestra web pública:

Cambio climático: calor y radiaciones UV - Espacio web Mutua Universal

</sites/webpublica/es/servicios/gestion-de-la-prevencion/calor/>

Trabajar en verano: calor y radiación ultravioleta (UV): artículo Trabajo Saludable, julio 2024

/sites/trabajo_saludable/es/publicaciones/202448/salud/

