

## Estrés térmico:

**Contacta con CCOO si en tu puesto de trabajo la temperatura supera los 27 grados o si estás obligado a realizar diligencias de calle a temperaturas superiores a los 35 grados**

**CCOO interesa y exige del Ministerio de Justicia, la aprobación de una instrucción por la que se establezcan medidas y directrices para proteger al personal de su ámbito territorial, frente a los efectos nocivos del calor y el estrés térmico.**

---

03/07/2025

---

La directiva europea sobre el estrés térmico se enmarca dentro de la Directiva Marco 89/391/CEE, así como la 89/654/CEE, de 30 de noviembre que establece las disposiciones mínimas para la seguridad y salud de los trabajadores. Si bien no existe una directiva específica sobre estrés térmico, esta se aborda a través de la evaluación de riesgos laborales y la adopción de medidas preventivas en los lugares de trabajo. Los Estados miembros de la UE pueden desarrollar legislación más específica para proteger a los trabajadores del calor.

En España el marco normativo viene regulado en:

- La Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL) establece que las empresas deben evaluar los riesgos térmicos desde el inicio (Art. 16) y desarrollar una prevención continua, integrada en su gestión (Art. 14).
- El Real Decreto 486/1997, que establece las disposiciones mínimas sobre seguridad y salud en los lugares de trabajo, incluyendo la temperatura, donde ésta debe estar comprendida entre 17 y 27°
- El Real Decreto-Ley 4/2023 que refuerza la protección contra el calor en el trabajo, especialmente en exteriores, en respuestas a las olas de calor.
- De igual forma el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo recomienda el uso del índice WBGT como herramienta para evaluar el riesgo de estrés térmico en ambientes laborales y durante actividades físicas, así como las medidas de control.

Estamos ante la primera ola de calor que estamos sufriendo este año, una amenaza para la salud y la seguridad de las personas trabajadoras, también en sus puestos de trabajo, ya que el cambio climático está agravando esta situación debido al incremento generalizado de la temperatura promedio y al aumento de la frecuencia y la intensidad de las olas de calor, definidas estas como un periodo de tiempo anormal e incómodamente caluroso.

Está científicamente demostrado que el estrés térmico puede causar diversos problemas de salud en el trabajo, desde incomodidad y fatiga hasta enfermedades graves como el agotamiento por calor o el golpe de calor. En el peor de los casos, el estrés térmico puede provocar la muerte.

Casos recientes como en los Juzgados de Cartagena donde el calor y una avería en el aire acondicionado han formado el coctel perfecto para que no se pudiera estar en el interior de los Juzgados, hasta el punto de suspender vistas y otras actuaciones judiciales.

Igualmente, en Madrid, "temperaturas de más de 32 grados" en la sede de la Audiencia Nacional de la calle Génova consecuencia de un fallo en el sistema de aire acondicionado de dos plantas del edificio.

Es por todo ello que desde **CCOO** exigimos e interesamos del Ministerio de Justicia, la negociación de una instrucción y un plan preventivo frente a los efectos nocivos del calor y el estrés térmico, que contemple, las siguientes medidas:

- ❖ Una evaluación objetiva de los puestos de trabajo expuestos a riesgos térmicos moderados o graves, considerando factores como la temperatura, la humedad, la radiación solar y la actividad física de los/as trabajadores/as.
- ❖ Implementar medidas técnicas como sistemas de refrigeración y ventilación adecuados, con la instalación de sistemas de aire acondicionado eficientes y adecuados para el tamaño y tipo de espacio de trabajo, que puedan mantener una temperatura constante y confortable. Un mantenimiento regular y periódico para asegurar su correcto funcionamiento y eficiencia. Esto incluye la limpieza de filtros, la revisión de fugas y el ajuste de los componentes. A lo que hay que añadir la mejora del aislamiento térmico del edificio para reducir la entrada de calor en verano.
- ❖ Implantar medidas organizativas, adaptando los horarios de trabajo, adecuar turnos rotativos, realizar descansos frecuentes, reducir la carga de trabajo y proporcionar hidratación.
- ❖ Proporcionar información y formación a los trabajadores, involucrándolos en la evaluación de riesgos, implementando programas de vigilancia de la salud para identificar y atender a trabajadores con condiciones médicas que puedan verse agravadas por el calor.

### ¿Cuál es la temperatura máxima permitida en el lugar de trabajo?

La legislación española no establece un límite estricto para la temperatura máxima en el lugar de trabajo, pero sí hay recomendaciones y regulaciones que buscan mantener condiciones seguras.

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.

### Temperatura máxima para trabajos al aire libre

En trabajos al aire libre, 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. Por ello, es imprescindible tomar medidas como organizar pausas regulares, proporcionar acceso a sombra y garantizar la hidratación constante.

# ¿SABES RECONOCER UN GOLPE DE CALOR?

Conoce los síntomas y cómo actuar

## 1. AGOTAMIENTO POR CALOR

### SÍNTOMAS



- Dolor de cabeza
- Náuseas
- Mareo
- Vómitos
- Cansancio
- Sudoración
- Piel fría, pálida, húmeda.
- Pulso rápido y débil
- Fiebre MENOR a 40°C.

## 2. INSOLACIÓN POR CALOR

### SÍNTOMAS



- Puede no haber sudoración.
- Piel caliente y enrojecida.
- Respiración y pulso acelerado y fuerte.
- Fiebre MAYOR a 40°C.
- Puede haber convulsiones, alucinaciones, irritabilidad o cambios de comportamiento y alteración del nivel de consciencia o desmayo.

## CÓMO ACTUAR

- Bebe agua a sorbitos.
- Ve a un lugar fresco.
- Aflójate la ropa.
- Aplica paños fríos o báñate con agua fría.

### BUSCA ATENCIÓN SANITARIA SI:

- Tienes enfermedades crónicas.
- Tienes vómitos.
- Tus síntomas empeoran o duran más de 1 hora.

### ES UNA URGENCIA VITAL

**¡¡ LLAMA AL 112 INMEDIATAMENTE !!**

- Mientras llega la ayuda, lleva a la persona a un lugar **FRESCO**.
- Ayuda a **BAJAR LA TEMPERATURA** con paños fríos o dándole un baño con agua fría.
- **NO LE DES NADA DE BEBER.**