

ASTAC



circular plan de actuación de los talleres ante episodios de altas temperaturas

año 2025

Plan de actuación de los talleres ante episodios de altas temperaturas

=====

Recomendaciones para garantizar la salud laboral

- * Primer paso: contactar con su Servicio de Prevención Ajeno para que incorpore en la evaluación de riesgos las actuaciones a llevar a cabo ante episodios de altas temperaturas.
- * Principales medidas sugeridas por la Administración competente: modificación horarios de trabajo (para evitar horas punta de altas temperaturas), disminución de la carga física de trabajo (ver más abajo consejos) y uso de ropa adecuada.
- * Se recomienda informar a los trabajadores sobre los síntomas causados por las altas temperaturas en su cuerpo y cómo responder ante situaciones de emergencia relacionadas con el calor

Tal y como establece el *Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo*; cuando se desarrollen trabajos al aire libre y en los lugares de trabajo que, por la actividad desarrollada, no puedan quedar cerrados, deberán tomarse medidas adecuadas para la protección de las personas trabajadoras frente a cualquier riesgo relacionado con fenómenos meteorológicos adversos, incluyendo temperaturas extremas.

Las medidas preventivas establecidas se derivarán de lo establecido en la evaluación de riesgos laborales que realice su Servicio de Prevención Ajeno.

Avanzamos una serie de consejos para los talleres.

MEDIDAS PREVENTIVAS.

Cómo puede contribuir un taller (según su casuística) a la disminución de la carga física de trabajo:

- Reduciendo el esfuerzo muscular necesario para ejecutar la tarea (por ejemplo, aminorando el peso de las cargas a desplazar, introduciendo medios y equipos mecánicos durante su manipulado o evitando adoptar posturas forzadas).
- Repartiendo la misma tarea entre varios trabajadores.
- Implantando un sistema de rotación de tareas, en detrimento de la duración de la tarea más penosa.
- Permitiendo al trabajador que regule su propio ritmo de trabajo.
- En situaciones extremas, prohibiendo la realización de determinadas tareas: asistencias en carretera, trabajos en campas, operaciones de soldadura y pintado; por ejemplo.

Modificación de los horarios de trabajo:

– Abrir antes el taller y aprovechar las primeras horas del día, normalmente con temperaturas más bajas.

– Redistribuir la jornada: trasladar las tareas más penosas a horarios cuando la temperatura es más favorable.

Rotación de puestos.

Aumentar los tiempos de descanso o el número de descansos.

Limitación de la jornada laboral

En el supuesto en el que se emita por la Agencia Estatal de Meteorología o, en su caso, 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.

Aclimatación.

Según el Instituto Nacional de Seguridad y Salud Laboral, suele durar entre 5 y 7 días, pero puede prolongarse hasta dos semanas. Se precisa cuando el aumento de la temperatura es brusco o el trabajador ha estado de vacaciones.

En dichas circunstancias se recomienda prestar atención a los siguientes aspectos:

- Reducir inicialmente la carga física de trabajo para ir aumentándola progresivamente.
- Identificar a aquellos trabajadores potencialmente sensibles.
- Reforzar las medidas de supervisión e información, recordando la naturaleza del estrés por calor, sus efectos sobre la salud y todas las medidas necesarias para protegerse

Ropa.

Uso de prendas protectoras especiales frente al calor; existen distintos sistemas de protección: aislantes, trajes y chalecos refrigerados, etc.

En el caso de guantes y calzado también seleccionaremos los EPI más transpirables.

Hidratación.

– Se recomienda la ingesta de un vaso de agua fresca cada 20 minutos aproximadamente, aunque no se tenga sed. Evitar el consumo de bebidas azucaradas.

Nutrición.

– Se recomienda reponer los minerales perdidos durante la sudoración con una dieta equilibrada. Evitar el consumo de dulces.

Vigilancia de la Salud.

– Identificar trabajadores especialmente sensibles: trabajadoras embarazadas, trabajadores mayores de 55 años, que sufran problemas cardiovasculares, renales, respiratorios, diabetes u obesidad) o que por circunstancias personales puntuales (por ejemplo, estar sometidos a la toma de medicación) se vean especialmente afectados en su exposición a temperaturas especialmente altas, con objeto de controlar o limitar su exposición o bien adoptar medidas de protección suplementarias.

PLANES DE ACTUACIÓN

Se recomienda incluir en el plan de prevención del taller un plan de acción a activar cuando las temperaturas son elevadas. Su elaboración precisará de los siguientes pasos:

Identificación de puestos de trabajo con exposición al calor.

Planificación de las acciones, considerando los siguientes aspectos:

- Medidas Preventivas establecidas (como las anteriormente mencionadas).
- Identificación de los trabajadores especialmente sensibles.
- Formación a los trabajadores: síntomas y efectos en la salud, primeros auxilios y respuesta ante hipotéticas emergencias. Formación e información sobre el contenido del Plan.

Activación del plan cuando se cumplan los criterios establecidos.