

TUS DERECHOS

- ① Tienes derecho a participar en todo lo relacionado con la protección de tu salud a través de tus representantes.
- ① La empresa ha de impartir la información y formación necesarias para conocer los riesgos específicos y las medidas preventivas aplicadas en tu puesto de trabajo.
- ① Protección de los trabajadores/as especialmente sensibles a determinados riesgos laborales, adaptándoles el puesto.
- ① Embarazo y lactancia. Se debe evitar la exposición prolongada en situaciones de trabajo de claro disconfort, de mucho calor o mucho frío.
- ① Se recomienda la vigilancia de la salud individual y colectiva.
- ① En caso de riesgo grave e inminente (Art. 21 LPRL):
 - ▶ El Comité de Empresa puede paralizar la actividad de los trabajos afectados por riesgo grave e inminente.
 - ▶ En los casos más graves consulta a tus representantes de CCOO para valorar la aplicación del artículo 21 LPRL y evitar que estés expuesta/o a este riesgo.

POR UNA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO MÁS SALUDABLE

Si necesitas más información y asesoramiento, dirígete a tus delegados y delegadas de prevención o a la sección sindical de CCOO en tu empresa. También puedes hacerlo directamente en tu sindicato CCOO: www.ccoo.cat

Temperatura. Riesgos y PRL

Las condiciones ambientales de los lugares de trabajo pueden ser el origen de una situación de incomodidad o disconfort, pero también pueden suponer un grave riesgo para la salud de las personas trabajadoras.

Por ello deben evitarse las temperaturas y humedad extremas, corrientes de aire molestas, irradiación excesiva, etc.

Según la Agencia Estatal de Meteorología, en valores de sensación térmica superiores a los 32°C, estamos ante condiciones de precaución extrema.

EFFECTOS SOBRE LA SALUD EN SITUACIONES EXTREMAS

- ▶ Hipotermia / Congelación.
- ▶ Erupciones cutáneas.
- ▶ Síncope por calor / Golpe de calor.
- ▶ Pie de trinchera.
- ▶ Fatiga, entumecimiento, escalofríos, etc.
- ▶ Efectos respiratorios y cardiovasculares.
- ▶ Embarazo y lactancia: alteraciones hormonales y/o cardiovasculares. Menor cantidad de leche materna.

FINANCIADO POR:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

CCOO
comissió obrera
nacional de Catalunya

DISCONFORT TÉRMICO

Se produce cuando las personas experimentan sensación de calor o de frío en su puesto de trabajo. Dicha sensación no depende únicamente de la temperatura, sino también de otros parámetros como la humedad, velocidad y renovación de aire.

Parámetros legales (RD 486/1997)

Temperatura en locales cerrados	Trabajos sedentarios (oficinas o similares)	17 – 27°C
	Trabajos ligeros	14 – 25°C
Humedad relativa	En general	30-70%
	Con riesgos por electricidad estática	50-70%
Velocidad de aire (valores máximos)	Ambientes no calurosos	0,25 m/s
	Ambientes calurosos, trabajo sedentario	0,5 m/s
	Ambientes calurosos, trabajo no sedentario	0,75 m/s
Corrientes de aire acondicionado	Trabajo sedentario	0,25 m/s
	Trabajo no sedentario	0,35 m/s
Renovación mínima de aire limpio	Trabajo sedentario (no caluroso ni contaminado)	30 m ³ /h
	En el resto de casos	50 m ³ /h

Atención: Aún cuando estos parámetros se sitúen dentro de los límites legales puede existir disconfort térmico y deberá ser evaluado.

ESTRÉS TÉRMICO

Se trata de la exposición a condiciones extremas que conllevan la acumulación de excesivo calor o frío en el cuerpo humano, pudiendo generar graves consecuencias para la salud.

Se suele producir en trabajos a la intemperie (incluso a la sombra, en locales abiertos, en túneles,...) o en lugares cerrados: cámaras frigoríficas, panaderías, lavanderías, cocinas, fundiciones, etc.

Cuando la temperatura es superior a 27°C no existe siempre una situación de estrés térmico por calor, pero sí que existe dicho riesgo y se debe evaluar.

Se recomienda evaluar el estrés térmico por frío cuando la temperatura del lugar de trabajo es inferior a los 10°C.

Posibles medidas preventivas

- ▶ Ritmos de trabajo adecuados y descansos en áreas protegidas.
- ▶ Adaptar la jornada o reducir el tiempo de exposición.
- ▶ Aislamiento térmico, cortinas de aire, construir techados, etc.
- ▶ Climatización y renovación de aire adecuadas.
- ▶ Equipos protección individual: ropa de protección contra el frío.
- ▶ Ropa adecuada para trabajos calurosos, gafas de sol, protección de la cabeza, protección solar, etc.
- ▶ Suministro de agua fresca y abundante o, al contrario, bebidas calientes.