



Recomendaciones ante el calor para empresas

1. Realizar una planificación de los trabajos adaptada a la condición de temperaturas extremas: programar tareas más pesadas en las horas de menos calor, aplazar tareas, establecer ciclos de trabajo-descanso, rotar por otros puestos de menor exposición, interrumpir y aplazar determinados trabajos.
2. Asegurar, en espacios interiores, el correcto funcionamiento de los sistemas de aire acondicionado o de la ventilación forzada, tanto en las zonas donde se localice el riesgo como en los locales de descanso.
3. Habilitar, en trabajos a la intemperie, zonas de sombra o espacios con aire acondicionado para el descanso de las personas expuestas, por ejemplo, casetas de obra con sistemas portátiles de climatización.
4. Modificar procesos de trabajo para eliminar o reducir la emisión de calor y humedad, así como el esfuerzo físico excesivo (intensificar las medidas de ayuda mecánica para disminuir este último).
5. Atender las recomendaciones y medidas específicas propuestas para las personas especialmente sensibles emitidas desde Vigilancia de la Salud.
6. Comprobar que las personas expuestas al calor estén aclimatadas, de acuerdo con el esfuerzo físico que vayan a realizar, y permitirles una incorporación paulatina y adaptar los ritmos de trabajo a su tolerancia al calor, asegurando que la cadena de mando promueva y apoye estas medidas.
7. Formar e informar a las personas implicadas sobre los riesgos relacionados con sus tareas, con el calor, sus efectos y las medidas preventivas que hay que adoptar.
8. Asegurar la posibilidad de ingesta de agua fresca y bebidas isotónicas e incentivar a la población trabajadora para que la beban con frecuencia.
9. Facilitar duchas, con agua caliente y fría, para que las personas expuestas puedan refrescarse a lo largo de la jornada.
10. Poner a disposición de la población laboral expuesta ropa de trabajo “ligera” adaptada para el calor (holgada, de tejidos frescos, como algodón y lino, y colores claros, sombreros con visera, o de ala ancha, etc.).

Instituto de Salud
Pública y Laboral
de Navarra



Nafarroako Osasun
Publikoaren eta Lan
Osasunaren Institutua