

05

CONDICIONES AMBIENTALES: CALOR, FRÍO
Y CAMBIOS DE TEMPERATURA

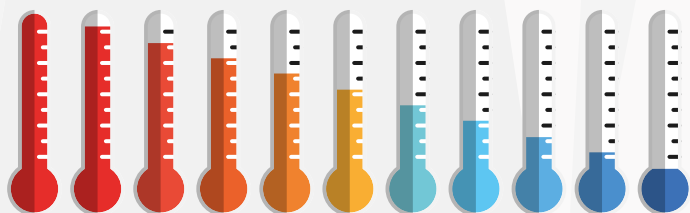
SITUACIONES DE RIESGO HABITUALES



- ❑ Trabajo al aire libre (construcción, jardinería, limpieza viaria, mantenimiento, agricultura, etc.).
- ❑ Cocinas, lavanderías y procesos industriales con generación de calor.
- ❑ Cámaras frigoríficas y trabajos en ambientes fríos.
- ❑ Puestos con exposición a corrientes de aire o cambios bruscos de temperatura.
- ❑ Trabajos que requieren esfuerzo físico en ambientes calurosos o fríos.
- ❑ Espacios con ventilación insuficiente o climatización inadecuada.
- ❑ Trabajos en cubiertas, tejados o espacios expuestos a radiación solar.

ELEMENTOS DE ALERTA OBSERVABLES
EN EL CENTRO DE TRABAJO

- ❑ Quejas frecuentes por calor, frío o falta de confort térmico.
- ❑ Zonas de trabajo sin sombra, refugio climático o espacios de descanso adecuados.
- ❑ Ausencia de agua potable fácilmente accesible.
- ❑ Golpes de calor, mareos, fatiga o deshidratación.
- ❑ Uso de ropa o EPIs que aumentan la sensación térmica.
- ❑ Diferencias apreciables de temperatura entre distintas zonas de trabajo.
- ❑ Trabajadores y trabajadoras que intentan modificar por su cuenta las condiciones ambientales (ventiladores particulares, ropa adicional, etc.).
- ❑ Episodios recurrentes de estrés térmico.

FACTORES DIFERENCIALES
RELACIONADOS CON GÉNERO

- ❑ Los EPIs y la ropa de trabajo no siempre están disponibles en tallas o diseños adecuados para toda la plantilla.
- ❑ Determinadas tareas o puestos pueden concentrar una mayor exposición al calor o al frío debido a la segregación ocupacional.
- ❑ Las evaluaciones de riesgos pueden haberse realizado tomando como referencia un perfil de trabajador que no representa la diversidad real de la plantilla.
- ❑ Las necesidades de protección durante el embarazo y la lactancia deben ser consideradas cuando exista exposición a temperaturas extremas.
- ❑ Las diferencias fisiológicas pueden influir en la respuesta al calor y al frío.



05

CONDICIONES AMBIENTALES: CALOR, FRÍO Y CAMBIOS DE TEMPERATURA

FACTORES DIFERENCIALES RELACIONADOS CON LA EDAD



- ❑ Las personas trabajadoras de mayor edad pueden presentar una menor tolerancia a las temperaturas extremas y una recuperación más lenta tras exposiciones prolongadas.
- ❑ Algunas enfermedades crónicas o tratamientos médicos más frecuentes con la edad pueden aumentar la vulnerabilidad frente al calor o al frío.
- ❑ Los trabajos físicamente exigentes realizados en ambientes térmicamente adversos pueden generar una mayor sobrecarga en las personas de más edad.
- ❑ El envejecimiento de la plantilla debe tenerse en cuenta al planificar medidas preventivas y organizativas.

PREGUNTA PARA LA RLPT

¿Quién tiene más dificultades para trabajar con calor o frío?

ORIENTACIONES PREVENTIVAS BÁSICAS



- ❑ Evaluar específicamente la exposición a calor y frío.
- ❑ Adaptar horarios y ritmos de trabajo cuando las condiciones ambientales sean adversas.
- ❑ Garantizar acceso a agua potable y zonas de descanso adecuadas.
- ❑ Facilitar ropa de trabajo y EPIs adaptados a las diferentes características de la plantilla.
- ❑ Tener en cuenta las características de colectivos especialmente sensibles.
- ❑ Revisar periódicamente las medidas preventivas ante episodios de temperaturas extremas.
- ❑ Consultar a la RLPT en la planificación de las medidas preventivas.
- ❑ Implantar protocolos específicos frente a episodios de temperaturas extremas.



No todas las personas responden igual al calor o al frío. Una prevención eficaz debe tener en cuenta la diversidad real de la plantilla y adaptar las medidas preventivas a las necesidades de quienes pueden resultar más vulnerables.