

EXPOSICIÓN A CONDICIONES ATMOSFÉRICAS ADVERSAS TEMPERATURAS ELEVADAS-TRABAJOS EN EXTERIORES

Píldora nº 57.5
2023

Situación en la que se pueden sufrir alteraciones fisiológicas por encontrarse expuesto, de manera continuada, a ambientes de **calor extremo** en exteriores (mantenimiento, jardinería y trabajos agrícolas, actividades de deportes, trabajo de campo, etc.). Intervienen varios factores:

- **Carga de trabajo** producido por la tarea (trabajo manual) y duración de ésta.
- **Factores ambientales:** temperatura del aire, calor radiante y humedad relativa.
- **Tipo de ropa utilizada.**
- **Variables personales:** edad, adaptación, enfermedad previa, etc.

MEDIDAS PREVENTIVAS EN EXTERIORES

1. Evitar temperaturas y humedades extremas y cambios bruscos de éstas.
2. Realizar las tareas de mayor esfuerzo en las horas de menor temperatura (ej. de 7 a 12 horas).
3. Favorecer la ingesta regular de agua fresca.
4. Atención a la sudoración de las manos a la hora de agarrar objetos o máquinas que puedan resbalar.
5. Atender al contacto con superficies calientes, especialmente si son metálicas.
6. Prever pausas de trabajo a la sombra y en sitio más fresco.
7. Utilizar sombrillas o toldos que mitiguen la acción directa del sol.
8. Usar ropa adecuada al calor (ligera y de colores claros) y llevar protección de la cabeza (gorra con visera, sombrero de paja o de ala ancha).
9. En trabajadores de pieles sensibles, usar cremas protectoras (recuerde cada 2 horas).
10. Gafas de protección específicas para la radiación solar.



Cuando las medidas anteriores de protección no garanticen la seguridad del trabajador debido a una exposición a fenómenos atmosféricos adversos, en especial atención a temperaturas extremas elevadas, se establecerá la prohibición de la actividad/tarea durante las horas del día con niveles de exposición naranja o rojo, indicados por la [Agencia estatal de meteorología \(AEMET\)](#) o por los órganos autonómicos correspondientes.

Por tanto, se deberá organizar el trabajo para reducir dicha exposición y evitar las temperaturas extremas adversas.

(RDL 4/2023, de 11 de mayo, por el que se adoptan medidas urgentes en materia agraria y de aguas en respuesta a la sequía y al agravamiento de las condiciones del sector primario derivado del conflicto bélico en Ucrania y de las condiciones climatológicas, así como de promoción del uso del transporte público colectivo terrestre por parte de los jóvenes y prevención de riesgos laborales en episodios de elevadas temperaturas).