



# ACTUAR para prevenir: CALOR EN EL TRABAJO en el sector de Ocio Educativo y Animación Sociocultural

El estrés térmico por calor es uno de los riesgos laborales que no están en la primera línea de actuación de las empresas.

Sin embargo, solo en el sector de Ocio Educativo y Animación Sociocultural hay más de 12.000 empresas cuyo personal desarrolla actividades recreativas y de entretenimiento al aire libre, es decir en exposición directa al calor.

Queremos poner el foco de atención en aquellos puestos de trabajo donde esta exposición existe en gran parte de la jornada laboral, **Monitor/a de Ocio y Tiempo Libre**, y para los que no existen pautas que vayan más allá de las recomendaciones generales en exposición a temperaturas inusuales.

Se tiende a considerar que el calor es un factor natural derivado de la tarea o del clima y que hay que aceptarlo sin más. **¡No es así, y lo primero que hay que hacer es conocer a qué nos enfrentamos!**

FINANCIADO POR:

CON LA COLABORACIÓN DE:



COD. ACCIÓN: ES2017-0049

## ¿Qué es estrés térmico por calor?

Cuando las condiciones de trabajo dificultan el mantenimiento del equilibrio térmico normal de nuestro organismo estamos ante **estrés térmico**.

Puede deberse a tres tipos de factores:

- Al excesivo calor y/o humedad ambiental y a la exposición a calor radiante, como la radiación solar.
- La actividad física intensa.
- El uso de ropa que dificulta el intercambio térmico con el entorno.

*“Ya el calor me deja fatigada, si además sumo el esfuerzo físico...”*

## ¿Qué es sobrecarga térmica?

Una situación en la que nuestro cuerpo necesita hacer **ajustes** en su funcionamiento para lograr mantener la temperatura interna en el rango adecuado. **Ajustes** que tienen un coste para la salud.

Si en esas situaciones no se interrumpe la exposición, la temperatura corporal tiende a elevarse pudiendo desencadenarse una serie de **adaptaciones fisiológicas** que ponen en peligro la salud y la vida. Entonces aparecen **cuadros clínicos** como los siguientes:

- **Trastornos por calor**
- **Golpe de calor**

Además, el calor puede provocar:

- **Agravamiento de dolencias previas**
- **Daños a la salud a largo plazo**
- Efectos sobre la fertilidad de hombres y mujeres. Efectos sobre el embarazo y el desarrollo fetal, etc.
- Accidentes de trabajo derivados de alteraciones de la atención, malestar, irritabilidad, etc.



## ¿Qué hacer ante episodios de subida de las temperaturas ambientales?

### PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

En cualquier lugar de trabajo en el que se realicen actividades en las que las personas puedan verse expuestas a estrés térmico, se debe contar con un **Plan de medidas** para adaptar el modo de trabajar.

***“Según mi experiencia en los campamentos, las actividades no se cambian por temperatura, se continúa con la programación y en todo caso se utiliza el sentido común”.***

El plan de medidas para episodios de altas temperaturas debe contemplar diferentes niveles de riesgo.

***“A nivel laboral en campamentos y extraescolares no he visto nunca ninguna **empresa** que adopten ningún tipo de medida sobre prevención por calor”.***



### MEDIDAS BÁSICAS CONTRA EL ESTRÉS TÉRMICO:

- Asegurar el suministro de agua fresca (max. 14º C): todas las personas deben tener acceso fácil que estará disponible en un sitio cercano a cada persona. Y organizar pausas para promover la hidratación.

***“Me llevo 4 litros diarios, 2 fríos y 2 congelados para pasar el día; aun así me falta”.***

- Buscar o crear espacios de sombra, con toldos, etc. para realizar las actividades en los horarios centrales del día. Recordemos que el sol es una importante fuente de calor, que eleva la temperatura ambiental, puede producir quemaduras en la piel y es además un potente agente cancerígeno.

***“Junto con el uniforme nos proporcionan la crema protectora”.***

- Asegurar espacios apropiados para realizar descansos, a los que se pueda acudir para bajar la temperatura interna. Deben ser áreas frescas, preferiblemente refrigeradas (casetas), y/o instalar otras medidas que permitan refrescarse (por ejemplo, duchas).

***“Echar manos del sentido común para la actuación cuando hay picos de calor: paras, hidratas y si continúa se suspende la actividad y se cambia por piscina”.***

***“En agosto el turno de riego se cotiza, aprovechamos para mojarnos”.***

- Tener dispuestas medidas de primeros auxilios.

***“Los teléfonos de emergencia están en el tablón de Recepción”.***



Para los niveles de riesgo más elevados, derivados de condiciones ambientales más severas, se debe tener previstas **MEDIDAS ADICIONALES**, como las siguientes:

- Aumentar la frecuencia de las pausas o descansos asegurando que estas permiten la recuperación, e incentivar las pausas adicionales que se necesiten.
- Cambio de horarios de las actividades.
- Actividades alternativas que demanden menor esfuerzo físico.
- Asegurar el monitoreo mutuo de todas las personas expuestas.
- Momento formativo: la persona a cargo de las actividades impartirá una charla sobre las medidas adicionales que se adoptan por el calor durante la jornada.

## PLAN DE ACCION

Las medidas adicionales se organizarán en un **Plan de acción contra las altas temperaturas**, como parte del plan de prevención de riesgos laborales, preparado para cada lugar de trabajo antes de la época estival, con la participación de los delegados y de las delegadas de prevención y los trabajadores y trabajadoras directamente afectados, y contando con medios humanos y materiales suficientes.

El plan de acción debe contener:

1. **Un método para establecer en cada momento el “nivel de acción” preventiva.**
2. **Una planificación de medidas preventivas.**
3. **Una definición de responsabilidades, in situ.**
4. **Un plan de formación para trabajadores y mandos.**
5. **Un plan de primeros auxilios El plan de acción debe contener un sistema reforzado de primeros auxilios, específico para tratar los efectos del calor.**
6. **Seguimiento de la efectividad del plan y vigilancia de la salud.**

**“Nada de formación, nada de prevención... Nunca me han dicho nada específico para el calor”.**

**Y si la empresa no elabora un plan para adaptar las actividades ante situaciones de calor extremo, ¿qué hacer?**

## ¡ACTUAR!

- Solicítalo por escrito a la empresa.
- Es importante intervenir rápidamente ante situaciones de riesgo grave o inminente, en las que puede ser necesaria una paralización del trabajo y/o denuncia ante Inspección de Trabajo y Seguridad Social.
- Si lo necesitas contacta con la estructura de salud laboral de la **Federación de Enseñanza de CCOO de tu territorio.**

