

## Medidas frente a fenómenos meteorológicos adversos

El **Real Decreto-ley 4/2023** que modifica el **Real Decreto 486/1997**, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo, añade una **disposición adicional única sobre condiciones ambientales en el trabajo al aire libre**, que suprime el apartado 5 del anexo III, y que incluye los siguientes aspectos:

### Condiciones ambientales en el trabajo al aire libre

1. Cuando se desarrollen **trabajos al aire libre** y en los lugares de trabajo que, por la actividad desarrollada, **no puedan quedar cerrados**, deberán tomarse **medidas adecuadas para la protección de las personas trabajadoras frente a cualquier riesgo relacionado con fenómenos meteorológicos adversos**, incluyendo **temperaturas extremas**.



2. Las medidas a las que se refiere el apartado anterior **derivarán de la evaluación de riesgos laborales**, que tomará en consideración, además de los fenómenos mencionados, las **características de la tarea que se desarrolle y las características personales o el estado biológico conocido de la persona trabajadora**. En aplicación de lo previsto en esta disposición y en el artículo 23 del Real Decreto 1561/1995, de 21 de septiembre, sobre jornadas especiales de trabajo, **las medidas preventivas incluirán la prohibición de desarrollar determinadas tareas durante las horas del día en las que concurren fenómenos meteorológicos adversos, en aquellos casos en que no pueda garantizarse de otro modo la debida protección de la persona trabajadora**.

3. En el supuesto en el que se emita por la **Agencia Estatal de Meteorología (AEMET)** o, en su caso, **el órgano autonómico correspondiente** en el caso de las comunidades autónomas que cuenten con dicho servicio, un **aviso de fenómenos meteorológicos adversos de nivel naranja o rojo**, y las medidas preventivas anteriores no garanticen la protección de las personas trabajadoras, **resultará obligatoria la adaptación de las condiciones de trabajo, incluida la reducción o modificación de las horas de desarrollo de la jornada prevista**.

#### ¿Dónde consultar las alertas de la AEMET?

Las empresas pueden revisar diariamente los avisos meteorológicos de la **AEMET** para saber cuándo deben aplicar las medidas establecidas junto a la modalidad preventiva de la empresa en este [link](#).



4. Esta disposición adicional será **de aplicación a todos los lugares de trabajo**, incluidos los que se mencionaban como excepción en el artículo 1.2. del Real Decreto 486/1997, que son:

a) Los medios de transporte utilizados fuera de la empresa o centro de trabajo, así como a los lugares de trabajo situados dentro de los medios de transporte.

b) Las obras de construcción temporales o móviles.

c) Las industrias de extracción.

d) Los buques de pesca.

e) Los campos de cultivo, bosques y otros terrenos que formen parte de una empresa o centro de trabajo agrícola o forestal pero que estén situados fuera de la zona edificada de los mismos.

## Efectos sobre la salud

- La exposición a altas temperaturas a la intemperie, puede causar diversos **efectos sobre la salud**:
  - Deshidratación y agotamiento por calor**, por pérdida de líquidos y alteraciones del sistema nervioso (con síntomas como dolor de cabeza, cansancio, irritabilidad, hipotensión, taquicardia e hiperventilación).
  - Calambres musculares**, debido a la pérdida de sales (generan espasmos en extremidades y abdomen).
  - Erupciones en la piel** por sudor, **quemaduras** debidas las radiaciones solares y **cáncer de piel**.
  - Golpe de calor**, trastorno grave producido cuando el organismo no es capaz de eliminar más calor del que genera o absorbe.



## ¿Cómo actuar frente a un golpe de calor?

Para más información vea nuestro video a través de nuestro:

Código QR



Enlace

Golpe de Calor



O consulte el [Tríptico sobre el Golpe de Calor](#).

Plan General de Actividades Preventivas 2023



## Medidas Preventivas

- Evaluar los riesgos** relacionados con **fenómenos meteorológicos adversos**, incluyendo la exposición a temperaturas extremas.
- Establecer **protocolos de actuación para trabajos en exterior o en lugares de trabajo que no puedan quedar cerrados, durante olas de calor** o periodos de altas temperaturas.
- Tener en cuenta la **previsión meteorológica** de las **alertas por altas temperaturas**.
- Planificar la jornada laboral** en época estival: **adaptar los horarios de jornada** y evitar la realización de esfuerzos físicos intensos en las horas centrales del día de mayor radiación solar.
- Limitar el tiempo o la intensidad de la exposición**: hacer rotaciones de tareas siempre que haya sitios con menor exposición que lo permitan.
- Establecer pausas fijas**. En trabajos a la intemperie, con esfuerzos físicos moderados y/o altos, en condiciones de altas temperaturas, **establecer periodos de descanso cortos y frecuentes**.
- Evitar el trabajo individual**: favorecer el trabajo en equipo para facilitar la supervisión mutua.
- Tener en cuenta la reposición de fluidos con una **hidratación continua**:
  - Beber agua o bebidas isotónicas de forma frecuente**, aunque no se tenga sed.
  - Evitar** las bebidas que contengan **alcohol, cafeína o muy azucaradas**.
  - Continuar la **hidratación después del trabajo**.
- Hábitos alimentarios**: **hacer comidas ligeras** que ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor. **Evitar las comidas copiosas** y con grasas.
- Proteger la cabeza y la piel**: utilizar gorra o sombrero y crema de protección solar alta (SPF 50 o superior).
- Usar **ropa holgada, ligera y transpirable**.
- Consultar con el personal facultativo de medicina laboral las **medidas a adoptar si se padece alguna enfermedad de riesgo**.