GUIA FORMATIVA SINDICAL PARA DELEGADAS/OS DE PRL

CONOCE LOS RIESGOS Y COMO ACTUAR ANTE LAS TEMPERATURAS EXTREMAS EN TU PUESTO DE TRABAJO

CCOO servicios

CONTENIDOS

1º INTRODUCCIÓN

2º DEFINICIONES DE:

RIESGOS DERIVADOS POR TEMPERATURAS EXTREMAS

ESTRÉS TÉRMICO

DISCONFORT TÉRMICO

3º NORMATIVA Y TEMPERATURA ADECUADA

4º ASPECTOS RELATIVOS A EVALUAR

5º PARTICIPACIÓN SINDICAL PARA EVALUACIÓN

6ª MÉTODOS DE EVALUACIÓN

7º MEDIDAS PREVENTIVAS

8º PARALIZACIÓN POR RIESGO GRAVE E INMINENTE

9º MEDIDAS INDIVIDUALES ESTRÉS TÉRMICO – GOLPE DE CALOR

10º CONOCE LOS SÍNTOMAS

11º WEBGRAFÍA DE INTERÉS

INTRODUCCIÓN

Riesgo a las temperaturas y el papel del delegado/a de prevencion de Riesgos

Esta guía tiene como objetivo dotar a las personas delegadas de prevención, del conocimiento necesario para realizar su trabajo en los restaurantes , de prevención y vigilancia ante los posibles riesgos para la salud de las personas trabajadoras ante temperaturas extremas. En ella analizaremos cada uno de los riesgos derivados de las diferentes temperaturas en los lugares de trabajo, con el fin de poder evaluarlos y proponer medidas de actuación.

Hablaremos sobre la exposición al frío, calor y humedad, así como el confort térmico. La diversidad de situaciones y riesgos posibles en una tarea que implica cierta complejidad al elegir las medidas preventivas más adecuadas.

Es vital para la persona delegada de prevención conocer la variedad de riesgos y desenvolverse con soltura al proponer las medidas más eficaces, sin sentirse paralizado por la posible complejidad, para poder ejercer adecuadamente sus funciones representativas.

¿QUÉ SE CONSIDERA UN RIESGO DERIVADO DE LAS TEMPERATURAS?

Definición

La exposición a temperaturas extremas (tanto altas como bajas) pueden provocar estrés térmico, afectando la salud y la seguridad de las personas

Las condiciones ambientales en los lugares de trabajo como la temperatura, la humedad, la velocidad del aire y el calor generado por maquinarias, el sol, junto con la actividad del trabajo y la ropa que se lleve puede en su conjunto afectar a tu confort térmico y todo ello generar un riesgo en tu salud. y la de los demás.

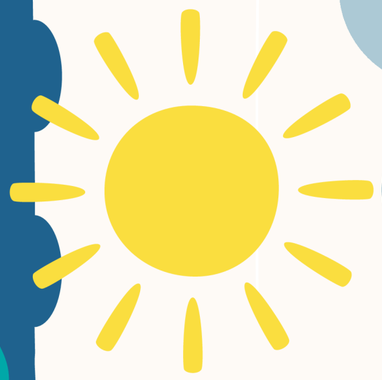
Normativa: RD 486/1997

(En el se establecen las disposiciones mínimas en lugares de trabajo)

RESUMIENDO

SEGÚN SEAN ESTAS CONDICIONES EN TU PUESTO DE TRABAJO, PUEDEN DARSE DOS SITUACIONES DE RIESGO:

ESTRÉS TÉRMICO
O
DISCONFORT TÉRMICO



GENERADAS TANTO POR CALOR COMO POR FRÍO

¿QUE ES EL ESTRÉS TÉRMICO?

POR CALOR

Es la carga de calor que las personas trabajadoras reciben y acumulan en su cuerpo por la interacción entre las condiciones ambientales de su trabajo como la actividad física y la ropa que llevan.

POR FRÍO

Esta exposición depende de la temperatura y la velocidad del aire, y junto a las condiciones del exterior hacen que la temperatura del cuerpo descienda.

Este conjunto de alteraciones en tu cuerpo pueden producir daños en tu salud y causar la muerte, como en el caso de un golpe de calor o de una hipotermia.

¿QUE ES EL DISCONFORT TÉRMICO?

Cuando la persona trabajadora pierde la satisfacción en relación a las condiciones térmicas del ambiente. Depende de las percepciones individuales e influyen la actividad física, la ropa y las fluctuaciones de las características del ambiente térmico.

Cuando esta satisfacción se ve afectada por algún factor de los mencionados se podría pasar a

***Disconfort térmico*, que es una situación menos definida, pero recogida en nuestra legislación, ya que se puede dar en situaciones que a pesar de cumplir con la normativa vigente, generan un disconfort que puede repercutir en la seguridad y salud de las personas trabajadoras.**

¿CUÁLES SON LOS INTERVALOS DE TEMPERATURA A TENER EN CUENTA?

Según la normativa los intervalos de temperatura en espacios cerrados se relacionan con el tipo de trabajo que tenemos que hacer, no es lo mismo estar en reposo que haciendo esfuerzo físico.
Así, con este factor de corrección,los intervalos más adecuados según la normativa son los siguientes:

- En trabajos sedentarios: de 17 a 27ºC (los dos incluidos)
- ***En trabajos ligeros: de 14 a 25ºC (los dos incluidos)***

¡No te confundas! si medimos la temperatura y obtenemos un valor superior a 25ºC no significa que nos encontramos en una situación de estrés térmico por calor. Ya que la evaluación de este riesgo dependerá de muchos otros factores, pero sí que existiría el riesgo y por esta razón se debe proceder a evaluarlo. (COMO REPRESENTANTE DEBES SOLICITARLO)

EVALUACIÓN

Para realizar una evaluación de estos posibles casos de estrés o disconfort térmico se deben evaluar el resto de aspectos que son:

LA HUMEDAD RELATIVA

Según la normativa, la humedad relativa se mide con un higrómetro y se expresa en %.

Debe sltuarse entre : 30-70%
Con riesgo de electricidad estática: 50-70%

RENOVACIÓN DEL AIRE

La renovación mínima de aire se expresa en m3/h. El aire que entra entre el espacio del lugar.

Trabajos sedentarios en ambientes no calurosos ni contaminados:
30 m3/h por trabajador o trabajadora

En los casos restantes:
50 m3/h por trabajador/a

VELOCIDAD DEL AIRE

Se mide con un anemómetro y se expresa en metros por segundo (m/s), no superará los siguientes valores según el tipo de ambiente en el que nos encontremos:

Ambientes no calurosos 0,25 m/s
Ambientes calurosos* con trabajo sedentario: 0,5 m/s con AACC ,0,25 m/s
**Ambientes calurosos con trabajo no sedentario: 0,75 m/s, con AACC 0,35 m/s*

**¡OJO! Ambiente caluroso se considera aquel que supera los 27º*

Es de vital importancia que las personas delegadas de prevención ejerzan sus derechos de PARTICIPACIÓN durante todo el proceso

IDENTIFICANDO EL RIESGO Y EN LA EVALUACIÓN A REALIZAR

Con carácter general entre el 30-70% es de necesario y fundamental, situar el objetivo. ¿Qué buscamos? ¿En qué supuesto estamos en la empresa? ¿Es una posible situación de disconfort o una situación de estrés térmico?

¡Revisa el contrato de la actividad preventiva!

Debes saber si se ha contratado y se incluye la evaluación, medición y control de este riesgo

Solicita las medidas de evaluación a responsables de PRL y empresa

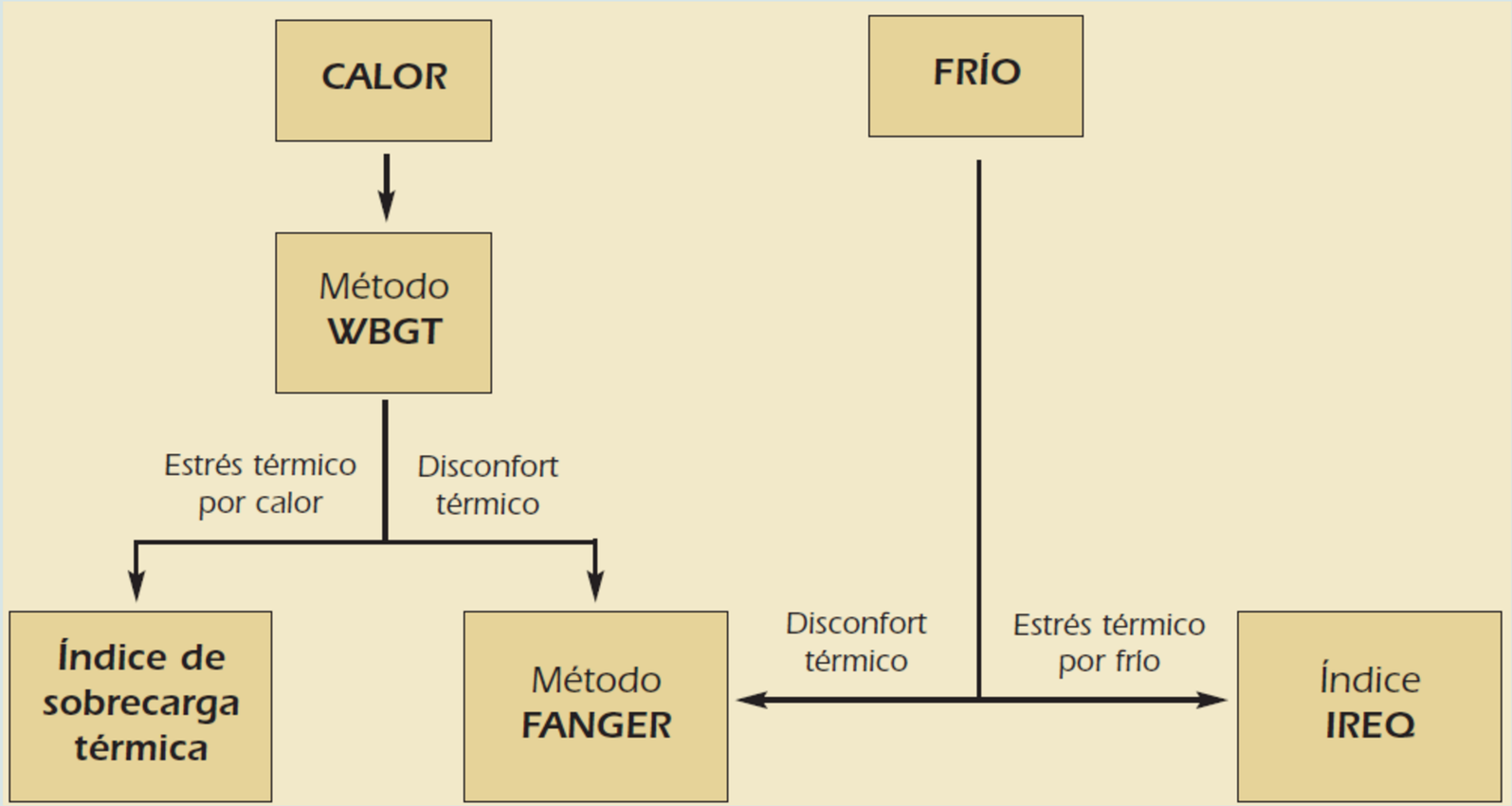
Participa en el diseño de la evaluación que se va a realizar

En el momento de evaluar

En la propuesta de medidas

En la planificación de la actividad preventiva y en su seguimiento.

EN FUNCION DEL RIESGO SE DEBE ELEGIR UNA METODOLOGÍA ADECUADA



RECUERDA QUE SIEMPRE PUEDES Y ES ACONSEJABLE DURANTE ESTE PROCESO PEDIR ASESORIAMIENTO EN TU SEDE A NUESTROS TÉCNICOS DE PREVENCIÓN

CONOCE MEJOR LOS METODOS PARA PODER PARTICIPAR EN LA ELECCIÓN

CALOR

Método WBGT (norma UNE-EN 27243.95):

Método sencillo que se utiliza cuando se identifica una situación de ambiente caluroso,donde podría darse una situación de estrés o de disconfort.

Es un método que se puede aplicar como instrumento previo, porque permite discriminar rápidamente si nos encontramos o no en una situación de riesgo de estrés térmico, para establecer un programa de medidas preventivas o utilizar una metodología más específica a posteriori.

El método se basa en la aplicación de unas fórmulas donde aparecen parámetros como la temperatura de globo (tg), la temperatura húmeda natural (thn) y la temperatura seca del aire (tsa), que es la temperatura que obtenemos con el termómetro convencional.

El resultado obtenido se comparará con un valor de referencia, que dependerá del consumo metabólico, que a su vez dependerá de la actividad física de los trabajadores y trabajadoras.

Los resultados de esta evaluación nos deben llevar alguna de estas acciones:

- Si nos encontramos en una situación de riesgo por estrés térmico, se recomienda la utilización de algún otro método más preciso, como es el de sobrecarga térmica estimada.
- Si no nos encontramos en una situación de estrés térmico por calor, se debe contemplar el disconfort térmico y se deberá evaluar con el método Fanger.
- Se deberán adoptar medidas preventivas, en caso de que la situación sea muy clara.

SI NO SE CONFIRMARÁ LA SITUACIÓN DE ESTRÉS DEBES PASAR A VALORAR EL DISCONFORT TÉRMICO

EVALUACIÓN DE ESTRÉS TÉRMICO POR CALOR

Método de sobrecarga térmica estimada (norma UNE-EN ISO 7933.05):

Método más específico para situaciones de riesgo de estrés térmico, que permite obtener el tiempo máximo recomendable, de permanencia en una situación determinada por encima de la que podrían producirse daños para la salud de los trabajadores y trabajadoras.

Este método se basa en el mantenimiento del equilibrio térmico, que estima la pérdida de agua por sudoración y el aumento de la temperatura interna que el cuerpo experimentará como respuesta a las condiciones de trabajo. Calcula también la duración máxima de trabajo, tanto por la pérdida de agua como por la sobrecarga térmica y diferencia los valores límites para individuos aclimatados y no aclimatados en función del grado de protección deseado.

- se recomienda aplicar en períodos cortos de exposición y situaciones de agresión térmica intensa
- se recomienda cuando se identifica una situación de estrés térmico mediante el método WBGT.
- La estrategia y el procedimiento de evaluación son muy complejos y rigurosos

CONOCE MEJOR LOS MÉTODOS PARA PODER PARTICIPAR EN LA ELECCIÓN

ESTRÉS TÉRMICO POR FRÍO

Se recomienda evaluar el riesgo de estrés térmico por frío cuando la temperatura de los lugares de trabajo es inferior a 10 ° C y especialmente en los trabajos que, por las características del proceso y las operaciones a desarrollar, se tengan que realizar en ambientes fríos.

índice IREQ:(Aislamiento requerido de la vestimenta).

Descrito en la norma UNE-ENV ISO 11079:98, que cuantifica el aislamiento térmico que debe proporcionar la vestimenta, tanto en trabajos en espacios interiores como en exteriores, para evitar una pérdida neta de calor del cuerpo, y que podría tener como consecuencia el enfriamiento general.

Los datos de partida para llevar a cabo esta evaluación son las medidas ambientales de temperatura, velocidad del aire, humedad, radiación y la estimación de la carga metabólica. Con este método se puede evaluar el estrés por frío, tanto en términos de enfriamiento general del cuerpo como de enfriamiento local de ciertas partes del cuerpo, como por ejemplo, de las extremidades y la cara.

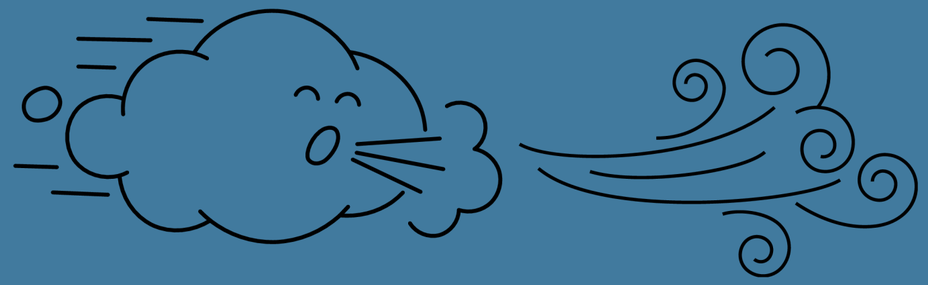
CONOCE MEJOR LOS METODOS PARA PODER PARTICIPAR EN LA ELECCIÓN

FRÍO

índice experimental WCI (de enfriamiento por el viento).

Especialmente indicado para la exposición al frío en exteriores, basado en el poder de enfriamiento del viento.

Complementariamente, se utilizan mediciones de la temperatura cutánea de las manos.
En el caso específico de cámaras frigoríficas, el RD 1561/1995 establece períodos de descanso en la jornada laboral con el fin de que el organismo expuesto al frío intenso se pueda recuperar



CONOCE MEJOR LOS MÉTODOS PARA PODER PARTICIPAR EN LA ELECCIÓN

EVALUACIÓN POR DISCONFORT TÉRMICO (FRIO Y CALOR)

Método Fanger: Calcula un índice llamado PMV (voto medio estimado), que permite identificar la sensación térmica global correspondiente a un determinado ambiente térmico, es decir, el grado de confort, y a partir de ahí, se relaciona con el PPD (porcentaje estimado de insatisfechos), que hace referencia al porcentaje de personas que consideran esta situación como no confortable.

A partir de la información relativa a la vestimenta, la tasa metabólica, la temperatura del aire, la temperatura radiante media, la velocidad relativa del aire y la humedad relativa o la presión parcial del vapor de agua.

Este método ampliamente utilizado se recoge en la norma UNE-EN ISO 7730:96 Ambientes térmicos moderados. Determinación de los índices PMV y PPD y especificaciones de las condiciones para el bienestar térmico.

Hay que tener en cuenta que el cálculo del PMV y del PPD permite identificar situaciones de incomodidad térmica percibidas por el cuerpo en su conjunto. Sin embargo existen una serie de factores como: las corrientes de aire, la diferencia de temperatura vertical, contacto con superficies frías o calientes, que pueden provocar incomodidad al trabajador o trabajadora,

aunque la situación global haya sido valorada como satisfactoria por el método Fanger.

Así pues, en estos casos debería completarse la evaluación con el estudio de la incomodidad térmica local (ver NTP 501 "Ambiente térmico. Disconfort térmico local" del INSHT.).

SE UTILIZA EN LUGARES DE TRABAJO DONDE NO EXISTA ESTRÉS TÉRMICO

PUEDES HACERTE ALGUNAS PREGUNTAS...

ACUERDA LAS CONDICIONES DE LA TOMA DE MUESTRAS, ÉPOCA DEL AÑO, DÍA Y HORA DE MAYOR FRÍO O CALOR.
TEN EN CUENTA QUE TIPO DE PUESTOS DE TRABAJO SE VEN AFECTADOS

¿EN QUÉ SITUACIÓN DE EXPOSICIÓN AL RIESGO TE ENCUENTRAS EN TU EMPRESA?

¿CÓMO SE PUEDE EVALUAR ESTE RIESGO Y QUÉ METODOLOGÍA ELEGIMOS?

MÉTODO WBGT
MÉTODO DE SOBRECARGA TÉRMICA ESTIMADA
(UNE-EN ISO 7933.05)

MÉTODO FANGER
(UNE-EN ISO 7730:96)

ÍNDICE IREQ
(UNE-ENV ISO 11079.98)3
ÍNDICE EXPERIMENTAL WCI

MEDIDAS TÉCNICAS EN ORIGEN DE LAS FUENTES DE CALOR

PARALIZAR LA ACTIVIDAD

EVITAR CORRIENTES Y CAMBIOS BRUSCOS DE TEMPERATURA. GARANTIZAR VENTILACIÓN Y RENOVACIÓN DE AIRE, ETC.

¿QUÉ TIPO DE PROPUESTAS DE MÉDIDAS PREVENTIVAS PODEMOS HACER PARA INTERVENIR SOBRE EL RIESGO?

¿SE HAN ACORDADO Y PLANIFICADO LAS MEDIDAS PREVENTIVAS Y EL SEGUIMIENTO?

MEDIDAS PREVENTIVAS COLETIVAS TRABAJO AL AIRE LIBRE

Con respecto al riesgo de estrés térmico o disconfort, la Ley de Prevención de Riesgos Laborales(LPRL), establece,al igual que para el resto de riesgos laborales, la obligación de empresa a seguir unos principios de acción preventiva. Estos principios, se basan en una jerarquía de medidas preventivas,priorizando siempre la actuación sobre el origen del riesgo.

Es decir, prioriza la adopción de medidas colectivas frente a las individuales.
¿Pero... y si la actividad se realiza en el exterior?

()Según el RD 486/1997, en los lugares de trabajo al aire libre y en los locales de trabajo que, por su actividad, no pueden quedar cerrados, deberán tomarse medidas para que los trabajadores y trabajadoras puedan protegerse frente a las inclemencias del tiempo.

La imposibilidad de intervenir sobre el origen en este tipo de actividades, hace que las medidas principales sean de carácter organizativo, como realizar las tareas de más esfuerzo físico en los momentos de menor calor de la jornada, rotación, pausas en zonas con climatización adecuada, etc.

Se deben aplicar también medidas de protección individual, como ropa de trabajo, cremas protectoras, entre otros.
Recuerda que, en el caso de que no se tengan en cuenta tus propuestas, el artículo 36.4 de la LPRL establece la obligación de que esta decisión negativa por parte del empresario o empresaria sea motivada
SOLICITALA POR ESCRITO Y PON EN COMÚN LA SITUACION CON TU RESPONSABLE ORGANIZATIVO.

MEDIDAS PREVENTIVAS A SEGUIR COMO PERSONAS DELEGADA DE PREVENCIÓN

Recuerda la importancia de verificar que los centros de trabajo cumplan con las condiciones mínimas necesarias. Dentro de estas condiciones, y con el objetivo de prevenir posibles riesgos en nuestro sector,os indicamos varias pautas a seguir y tener en cuenta :

- **Revisa tus puestos y cerciórate de que nadie quede expuesto a posibles riesgos por las altas temperaturas, si identificas algún riesgo, notifícalo formalmente y acude a la negociación y mejora de ello, plantea soluciones.**

- **Anticiparse es de vital importancia, por ello se aconseja controlar y solicitar información a la empresa sobre el estado de estos sistemas de aire y la comprobación periódica que debe hacerse desde mantenimiento antes de que empiece el calor (abril-mayo) .**

- **Revisa el correcto funcionamiento de los sistemas de aire por tu parte y asegúrate de que todas las zonas de trabajo dispongan de la temperatura correcta. (Comunica incidencias y solicita medidas y métodos auxiliares)**

- **Solicita las herramientas que precises en tu empresa para poder corroborar estas temperaturas.**

¡Participa y haz participar a tus compañeros y compañeras!
Con ello podrás conocer sus necesidades frente a estos riesgos y las medidas podrán ir mas directas.

Y LA MÁS IMPORTANTE

¿QUE HAGO COMO REPRESENTANTE SI NO LLEGAMOS A UN ACUERDO…SI SOLICITO UNA EVALUACIÓN DE Tª Y NO ACEPTAN REALIZARLA…SI DETECTO QUE EXISTE UN RIESGO ELEVADO POR QUE LAS TEMPERATURAS SON EXTREMAS Y NO DAN SOLUCIONES?

En el caso de encontrarnos en una situación de riesgo y no llegar a un acuerdo o compromiso de adopción de medidas preventivas, recuerda tener en cuenta otras vías de actuación, como la Comisión Técnica de Seguridad y Salud Laboral del Tribunal Laboral de tu territorio
y la Inspección de Trabajo y Seguridad Social.

Si necesitas apoyo para cualquiera de las actuaciones propuestas en relación a este tema, no lo dudes: acude al sindicato y pide ayuda a la estructura de salud laboral de tu federación o unión territorial. Y trata el tema siempre con tus responsables de marca previamente.

SI LOS RIESGOS SON EXTREMOS TE INFORMAMOS DE QUE PUEDES SOLICITAR PARALIZAR LA ACTIVIDAD PERO PARA ELLO DEBES…

PARALIZACIÓN POR RIESGO GRAVE E INMINENTE

1. Identificación del riesgo:

- **Aquel riesgo que resulte probable racionalmente que se materialice en un futuro inmediato y pueda suponer un daño grave para la salud de las personas trabajadoras. “LPRL 31/1995"**
- **Se debe evaluar la posibilidad de tomar medidas CONJUNTAS para eliminar o reducir el riesgo.**

2. Comunicación:

- **Debemos comunicar al empresario para hacerle conocedor y acordar posibles medidas y a todos los afectados sobre el riesgo y las medidas de protección que se van a tomar.**
- **Si la empresa no toma medidas o trabaja en dar solución e incorporar métodos auxiliares y la situación persiste...**

3 Paralización y evacuación:

- **Si el riesgo es inevitable,ponte en contacto con tu responsable de la marca, como delegado de prevención debes dar la orden de paralización a tu empresa pero debéis hacerlo conjunto.**
- **Si no lo aceptan o cumplen...**

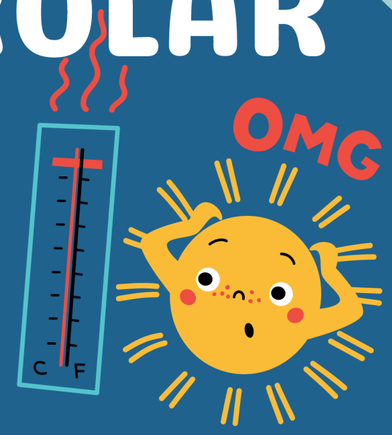
4. Comunicación a la autoridad laboral, Inspección de trabajo y empresa.

- **Se debe comunicar a la autoridad laboral, ITSS, y empresa la paralización de la actividad y las razones que la justifican.**
- **La autoridad laboral ratificará o anulará la paralización en un plazo de 24 horas y solicitará a la ITSS que se persone.**

Derechos de las personas trabajadoras:

- **Tienen derecho a paralizar su trabajo y retirarse del lugar de trabajo si consideran que la situación es grave e inminente. (DEBEN COMUNICARSE CON REPRESENTANTES SINDICALES Y RESPONSABLES DIRECTOS DE EMPRESA)**
- **No pueden ser sancionados o despedidos por ejercer este derecho.**
- **La interrupción de la actividad no debe ocasionar perjuicio económico al trabajador.**

MÉDIDAS PARA CONTROLAR EL ESTRÉS TÉRMICO INDIVIDUAL



Bebe agua con frecuencia, aunque no tengas sed.

Evita los alimentos grasos y comer demasiado.

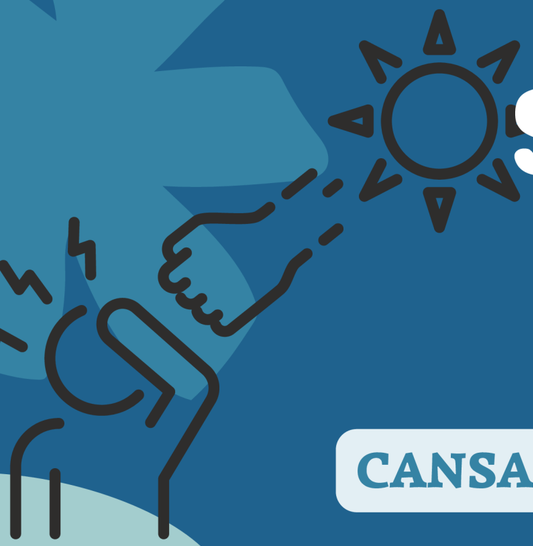
Come frutas y verduras, gazpachos, ensaladas...

Evita la ingesta de alcohol y bebidas estimulantes que contengan cafeína o demasiado azúcar.

Descansa en un lugar fresco y bien ventilados.

Si te sientes mal, para de inmediato y busca un lugar

SINTOMAS DE UN GOLPE DE CALOR



- CANSANCIO
- SED INTENSA
- DOLOR DE CABEZA
- DEBILIDAD MUSCULAR
- TEMPERATURA ALTA
- NAUSEAS
- MAREO
- VOMITOS
- RESPIRACIÓN RAPIDA Y SUPERFICIAL
- AUSENCIA/AUMENTO MASIVO DE SUDORACIÓN
- ENROJECIMIENTO
- SEQUEDAD DE LA PIEL

MEDIDAS PARA APLICAR ANTE UN GOLPE DE CALOR

Dar aviso al 112.

Colocar a la persona afectada en un lugar fresco y aireado.

Retirarle las prendas innecesarias y airear a la víctima.

Tumbarla con los pies elevados respecto a la cabeza.

Refrescar la piel, poner agua fría en la cabeza y empapar con agua fresca el resto del cuerpo.

Si está consciente, darle de beber agua. Nunca dar agua si está inconsciente.

No contener las convulsiones, puede causar lesiones.

Colocarle algún objeto blando debajo de la cabeza.

Si la asistencia sanitaria no ha llegado, volver a llamar al 112.

WEBGRAFÍA INFORMATIVA DE INTERES

Para una buena labor como delegado/a de prevención debes estar informado y formado.
Te dejamos estos link que te vendrán bien para ejercer tu labor sindical diaria además de recomendarte realizar todas las formaciones disponibles desde la federación territorial.

- **Ley de PRL:** *https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1995-24292*
- **Pautas generales sobre condiciones minímas en lugar de trabajo:** *https://www.ccoontigosalud.es/hosteleria/cocinas/infococinas.html*
- **RD:486/1997 Se establecen las disposiciones minímas de trabajo:** *https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1997-8669*

- **Espacio salud laboral CCOO:** *https://www.ccoontigosalud.es/*
- **Fundación 1º de Mayo** https://1mayo.ccoo.es/noticia:724697--Guia_Practica_para_Adaptar_el_Lugar_de_Trabajo_al_Estres_Termico&opc_id=5927039e8e575abb38637c868dd23031

CCOO servicios

¡ Gracias por tú atención !

ESPERAMOS QUE TE SEA DE GRAN AYUDA

CCOO *El poder de cambiar las cosas*