

ESTRÉS TÉRMICO, OTRO RIESGO LABORAL QUE LA ADMINISTRACIÓN PENITENCIARIA IGNORA

El estrés térmico no está solo presente en los trabajos en el exterior. En Instituciones Penitenciarias, con un diseño de las infraestructuras que no ha tenido en cuenta la realidad climática donde se ubican los centros, el estrés térmico supone un factor de riesgo elevado.

El cambio climático está agravando esta situación debido al incremento generalizado de la temperatura promedio y al aumento de la frecuencia y la intensidad de las olas de calor, definidas éstas como un periodo de tiempo anormal e incómodamente caluroso.

El estrés térmico se define como la carga de calor total que sufre una persona en el trabajo, resultado de factores ambientales, esfuerzo físico y vestimenta.

Los accidentes laborales se incrementan durante las olas de calor, especialmente a partir del tercer día de exposición a la situación de calor extremo.

El calor es un riesgo laboral, las condiciones de trabajo influyen directamente en la salud y seguridad de las personas trabajadoras.

Evaluar el riesgo térmico es una obligación legal: la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL) establece que las empresas deben evaluar los riesgos térmicos desde el inicio (Art. 16) y desarrollar una prevención continua, integrada en su gestión (Art. 14).

CCOO recordamos que el estrés térmico puede causar diversos problemas de salud en el trabajo, desde incomodidad y fatiga hasta enfermedades graves como el agotamiento por calor o el golpe de calor. En el peor de los casos, el estrés térmico puede provocar la muerte.

Desde CCOO no sólo llevamos años advirtiendo del agravamiento de este riesgo, sino de la obligación empresarial de PREVENIRLO como cualquier otro riesgo laboral. Y para ello proponemos el siguiente DECÁLOGO:

1. Identificar los puestos de trabajo con riesgo de exposición a altas temperaturas, contemplando todas las posibles tareas y situaciones de riesgo.
2. Evaluar el riesgo y elaborar un plan de acción específico para el calor.
3. Planificar las medidas preventivas en el plan de prevención.
4. Formar e informar a las personas trabajadoras y a los mandos sobre el riesgo y las medidas preventivas adoptadas.

Sección Sindical Estatal de IIPP CCOO

Juan de Vera, 8-10, CP: 28045 Madrid

Tfno. 91 5301556

<https://sae.fsc.ccoo.es/Prisiones>

<http://www.facebook.com/PRISIONES.CCOO>

@CCOO_Prisiones

seccionestataliipp@fsc.ccoo.es



5. Incorporar las medidas organizativas y técnicas necesarias para reducir la exposición, como la rotación de las personas trabajadoras, disminución de la carga de trabajo, redistribución de la jornada y las tareas, planificar descansos y si es necesario incrementar las pausas en ambientes frescos, suministrar agua y otras bebidas frescas, evitando bebidas con alcohol, cafeína o muy azucaradas, no trabajar en solitario, etc.
6. La empresa debe proporcionar a las personas trabajadoras ropa adecuada, ligera, holgada, que deje transpirar y no dificulte sus movimientos. En los trabajos al aire libre proteger la cabeza, con gorro o sombrero, utilizar gafas solares y proporcionar cremas de protección en caso de exposición directa al sol.
7. Establecer y planificar la vigilancia de la salud y los primeros auxilios.
8. Entrenar a las personas trabajadoras expuestas sobre cómo reconocer los primeros síntomas de alerta de golpe de calor.
9. En caso necesario, considerar la paralización del trabajo y denunciar ante Inspección de Trabajo, al suponer una exposición a un riesgo grave e inminente.
10. Contar con la participación de los trabajadores y trabajadoras y/o de sus representantes en la gestión del riesgo. Consensuar con la representación legal de las y los trabajadores un método para determinar en cada momento la gravedad de la situación ambiental, que obligue a activar el plan de acción.

¿Sabrías reconocer un golpe de calor?



CCOO Gaceta Sindical | 5

¿SABES RECONOCER UN GOLPE DE CALOR?

Conoce los síntomas y cómo actuar

1. AGOTAMIENTO POR CALOR

SÍNTOMAS



- Dolor de cabeza
- Náuseas
- Mareo
- Vómitos
- Cansancio
- Sudoración
- Piel fría, pálida, húmeda.
- Pulso rápido y débil
- Fiebre MENOR a 40°C.



2. INSOLACIÓN POR CALOR

SÍNTOMAS



- Puede no haber sudoración.
- Piel caliente y enrojecida.
- Respiración y pulso acelerado y fuerte.
- Fiebre MAYOR a 40°C.
- Puede haber convulsiones, alucinaciones, irritabilidad o cambios de comportamiento y alteración del nivel de consciencia o desmayo.

CÓMO ACTUAR

- Bebe agua a sorbitos.
- Ve a un lugar fresco.
- Aflójate la ropa.
- Aplica paños fríos o báñate con agua fría.

BUSCA ATENCIÓN SANITARIA SI:

Tienes enfermedades crónicas.
Tienes vómitos.
Tus síntomas empeoran o duran más de 1 hora.

ES UNA URGENCIA VITAL

¡¡ LLAMA AL 112 INMEDIATAMENTE !!

- Mientras llega la ayuda, lleva a la persona a un lugar **FRESCO**.
- Ayuda a **BAJAR LA TEMPERATURA** con paños fríos o dándole un baño con agua fría.
- **NO LE DES NADA DE BEBER.**

En Madrid, a 28 de mayo de 2026

Sección Estatal de CCOO en IIPP

Sección Sindical Estatal de IIPP CCOO

Juan de Vera, 8-10, CP: 28045 Madrid

Tfno. 91 5301556

<https://sae.fsc.ccoo.es/Prisiones>

<http://www.facebook.com/PRISIONES.CCOO>

@CCOO_Prisiones

seccionestataliipp@fsc.ccoo.es

