

# Riesgo de exposición al calor en interiores

## ¿Qué medidas puedo tomar como empresario?

Esta es la temperatura y la humedad que debe haber en interiores:



Temperatura para trabajos sentado: **entre 17 y 27 grados**



Temperatura para trabajos ligeros: **entre 14 y 25 grados**



Humedad: **30 y 70% por ciento de humedad**

Cuando se usa aire acondicionado o corrientes de aire para evitar el estrés en personas que están con mucho calor, los límites de las corrientes de aire son:

Las corrientes de aire deben tener estos límites:



Trabajos en ambientes no calurosos: **0,25 m/s metros cada segundo**



Trabajos sentados en ambientes calurosos: **0,5 m/s metros cada segundo**



Trabajos con movimiento en ambientes calurosos: **0,75 m/s metros cada segundo**

**0,25 m/s metros cada segundo** en trabajos sentados  
**0,35 m/s metros cada segundo** en el resto de trabajos

**Toma medidas de protección para todos**

Instala toldos, persianas, estores o dobles ventanas

Aisla, cubre o pon una pantalla junto a máquinas, equipos o instalaciones que producen calor

Aisla, cubre o pon una pantalla junto a máquinas, equipos o instalaciones que producen calor

Usa ventiladores y aire acondicionado. Regúlalos siempre dentro de los límites de temperatura y humedad

**Toma medidas de organización del trabajo**

Reduce los trabajos de más esfuerzo. Por ejemplo, reparte el trabajo entre varias personas o permite que adapten el ritmo de trabajo

Reduce el tiempo que deben estar con calor, por ejemplo, que se turnen en las actividades, en el lugar de trabajo o que descansen más tiempo

Cambia horarios y formas de trabajo para que algunas actividades puedan hacerse en momentos de menos calor

Reduce la jornada para evitar las horas de más calor e intenta que nadie trabaje solo para otra persona pueda reaccionar en caso de emergencia

**Haz una gestión para evitar riesgos**

Estudia el tiempo que se pasa con calor. Hay herramientas interesantes: Método EVALTER-OBS (INSHT), Heat Index (AEMET) o los Índices WBGT (UNE EN ISO 27243), o de Sobrecarga Térmica Esperada (UNE EN ISO 7933)

Analiza los riesgos de cada puesto de trabajo relacionado con el calor y altas temperaturas

Haz un plan y pon en marcha medidas frente a los riesgos. Da formación, informa de los riesgos y vigila la salud de los trabajadores

Haz un plan para que los trabajadores se adapten al calor en los primeros días. Reduce la actividad al principio y aumentala poco a poco