



FICHA INFORMACIÓN DE RIESGOS
POR TEMPERATURA EXTREMA
(OLA DE CALOR)
(Riesgos y medidas preventivas)

Fecha de elaboración:
28/05/2026

Fecha de la última revisión:
28/05/2026

PUESTO TIPO

TODOS

El art. 18 de la LPRL indica que el empresario adoptará las medidas adecuadas para que los trabajadores reciban todas las informaciones necesarias en relación con:

- Los riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores en el trabajo, tanto aquellos que afecten a la empresa en su conjunto como a cada tipo de puesto de trabajo o función.
- Las medidas y actividades de protección y prevención aplicables a los riesgos señalados en el apartado anterior.
- Las medidas adoptadas de conformidad con lo dispuesto en el artículo 20 de la presente Ley.

Por ello, se pone a disposición la presente Ficha Informativa.

El contenido de estas fichas se ha elaborado a partir de la información recogida para la elaboración de las evaluaciones de riesgos de distintos centros y puestos de trabajo, así como de la revisión de documentación normativa y técnica.

Son fichas de carácter básico y general que deben ser observadas siempre atendiendo al contenido de la evaluación de riesgos del propio centro que determinará, en caso de duda, la necesidad o no de adoptar las diferentes medidas propuestas

OBJETIVO

- Informarle sobre las medidas de protección y prevención aplicables a ese riesgo.
- Proporcionarle los conocimientos básicos para reconocer los síntomas de golpe de calor y actuar ante una emergencia.

Artículo 18 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales (PRL)

CONSULTA Y PARTICIPACIÓN EN MATERIA PREVENTIVA

Se canaliza a través de los **Delegados/as de Prevención** y del **Comité de Seguridad y Salud**.

Si detecta una situación que a su juicio pudiera entrañar un riesgo para su seguridad y salud, debe comunicarlo a su superior jerárquico o a través de los Delegados/as de prevención.



**FICHA INFORMACIÓN DE RIESGOS
POR TEMPERATURA EXTREMA
(OLA DE CALOR)**
(Riesgos y medidas preventivas)

Fecha de elaboración:
28/05/2026

Fecha de la última revisión:
28/05/2026

PUESTO TIPO

TODOS

FACTORES DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>ESTRÉS TÉRMICO POR CALOR Exposición a temperaturas extremas durante actividades en el exterior (vigilancia de recreos, clases de EF, actividades de ocio/tiempo libre/culturales, tareas de mantenimiento y servicios en el exterior)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Consultar diariamente el nivel de aviso meteorológico (AEMET / Ministerio de Sanidad) antes del inicio de la jornada. - Comunicar al superior jerárquico cualquier síntoma de malestar durante la exposición al calor. - Beber agua fresca con frecuencia ($\geq 0,5$ l/hora) aunque no se tenga sed. - Usar obligatoriamente: gorra/sombrero de ala ancha, crema solar FPS 30-50+ (renovar cada 2 h), gafas de sol y ropa ligera y transpirable. - Evitar trabajar en solitario en el exterior en condiciones de calor extremo. - Adaptar el ritmo de actividad a la tolerancia personal al calor
<p>DESHIDRATACIÓN Pérdida de agua y sales minerales por sudoración excesiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Beber agua a temperatura entre 14-20 °C. Evitar agua muy fría (3-5 °C). - En actividades de alta intensidad, recuperar sales con fruta fresca o bebidas isotónicas. - Evitar el consumo de alcohol y bebidas muy azucaradas o con cafeína. - No omitir las pausas de hidratación, especialmente en horas de mayor calor.
<p>QUEMADURAS SOLARES Exposición prolongada a radiación UV (índice UVI ≥ 3)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicar crema solar FPS 30-50+ en zonas expuestas (cara, cuello, brazos) antes de salir al exterior. - Renovar la protección solar cada 2 horas y después de sudoración intensa. - Usar gorra/sombrero de ala ancha y gafas de sol clase 5. - Limitar la exposición solar en las horas centrales del día (11:00-17:00 h). - Atención especial si se toman medicamentos fotosensibilizantes (buscar el símbolo ▲☀ en el envase).
<p>GOLPE DE CALOR Emergencia médica por fracaso de la termorregulación (T^a corporal ≥ 40 °C)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer los síntomas: piel caliente y seca, dolor de cabeza intenso, confusión, náuseas, posible pérdida de conocimiento. - Ante síntomas propios: cesar la actividad, refugiarse en zona fresca, hidratarse y comunicar al superior jerárquico. - Ante síntomas en un/a compañero/a: llamar al 112, trasladar a zona fresca en posición semisentada, refrescar con paños húmedos y dar agua a pequeños sorbos. - NO dejar solo/a a quien presente síntomas de golpe de calor

**FICHA INFORMACIÓN DE RIESGOS
 POR TEMPERATURA EXTREMA
 (OLA DE CALOR)**
 (Riesgos y medidas preventivas)

Fecha de elaboración:
28/05/2026

Fecha de la última revisión:
28/05/2026

PUESTO TIPO *TODOS*

ACTUACIÓN SEGÚN NIVEL DE AVISO METEOROLOGICO

Consultar diariamente: <https://www.sanidad.gob.es/va/excesoTemperaturas2024/meteosalud.do> (Mapa de riesgo por calor del Ministerio de Sanidad) y la web de AEMET.

NIVEL DE AVISO	MEDIDAS ORGANIZATIVAS PRINCIPALES
AMARILLO	<ul style="list-style-type: none"> • Programar actividades exteriores preferentemente antes de las 12:00 h. • Reducir la duración de exposición en horas centrales (12:00-17:00 h). • Habilitar zonas de sombra en patios y áreas de actividad exterior. • Asegurar acceso permanente a agua fresca ($\geq 0,5$ l/hora). • Usar EPI: gorra/sombrero, crema solar FPS 30-50, gafas de sol, ropa transpirable.
NARANJA	<ul style="list-style-type: none"> • Programar tareas intensas solo antes de las 11:00 h. • Evitar actividad física elevada a partir de las 11:00 h; si imprescindible: ciclos 45 min trabajo / 15 min recuperación a la sombra. • Asegurar refugio en espacio climatizado durante las pausas. • Asegurar agua fresca y recuperación de sales (fruta/isotónicas). • Usar EPI: gorra, crema solar FPS 30-50+, gafas, ropa transpirable. • No trabajar en solitario en el exterior.
ROJO	<ul style="list-style-type: none"> • Actividades exteriores únicamente antes de las 11:00 h. • Prohibidas actividades físicas moderadas-elevadas en exterior a partir de las 11:00 h, salvo ciclos estrictos 30-45 min / 15 min bajo supervisión preventiva. • Prohibida ropa de protección gruesa o aislante en exterior a partir de las 11:00 h. • Agua fresca y sales: obligatorio en cada pausa. • Trabajo siempre por parejas, NUNCA en solitario. • Si temperatura ≥ 45 °C: paralización inmediata hasta que baje.

QUÉ HACER ANTE UN GOLPE DE CALOR – PAUTAS DE EMERGENCIA

📞 **Llamar al 112 inmediatamente.**

Mientras llega la asistencia:

- Trasladar a la persona a un lugar fresco y sombreado en posición semisentada.
- Retirar ropa innecesaria. Abanicar o usar ventilador. Aplicar paños fríos en frente, cuello y nuca.
- Si está consciente: dar agua fresca a pequeños sorbos.
- Si pierde el conocimiento: tumbarlo/a de lado (posición lateral de seguridad) y NO dejarle solo/a.
- NO administrar aspirina ni paracetamol: no son eficaces contra la hipertermia por calor.

⚠ **Síntomas de alarma:** temperatura corporal ≥ 40 °C · piel caliente y seca · confusión o desorientación · convulsiones · pérdida de conocimiento.



FICHA INFORMACIÓN DE RIESGOS
POR TEMPERATURA EXTREMA
(OLA DE CALOR)
(Riesgos y medidas preventivas)

Fecha de elaboración:
28/05/2026

Fecha de la última revisión:
28/05/2026

PUESTO TIPO	TODOS
-------------	-------

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPI) — TRABAJADORES/AS CUYA ACTIVIDAD PRINCIPAL Y HABITUAL REQUIERA SER REALIZADA EN EL EXTERIOR, SIN POSIBILIDAD DE LA ADOPCIÓN DE OTRAS MEDIDAS PREVENTIVAS ALTERNATIVAS O QUE ESTAS RESULTEN INSUFICIENTES

(Lista no exhaustiva de actividades: *operarios de mantenimiento en el exterior, personal del ámbito agrario, ganadero, ecuestre,...*)

Gorra / sombrero de ala ancha transpirable	Que cubra orejas y nuca. Si la tarea exige casco de seguridad, prevalecerá el casco (con ventilación superior si es posible).
Crema solar	FPS 30-50 como mínimo (piel clara / fototipo I-II: FPS 50+). Aplicar antes de salir y renovar cada 2 h.
Gafas de sol	EN 166 Clase 5 cuando la tarea sea compatible. En caso de requerirse protección ocular frente a otros riesgos, usar equipos polivalentes.
Ropa de trabajo	Ligera, transpirable y de verano. Si la tarea exige ropa de protección específica, adoptar medidas organizativas adicionales (más pausas, horario fresco).

De acuerdo con lo establecido en el Art. 18 de la Ley 31/1995 de 8 noviembre de 1995 de Prevención de Riesgos Laborales, **DECLARO** haber sido informado/a de los **riesgos y medidas preventivas** recogidas en el documento de Información sobre riesgos y medidas preventivas por “**temperatura extrema**”.

DNI	NOMBRE Y APELLIDOS	FECHA	FIRMA