

Recomendaciones de la Sociedad Española de Medicina y Seguridad del Trabajo (SEMST)

Prevención de riesgos laborales frente a temperaturas extremas – Verano 2025

Las altas temperaturas constituyen un riesgo laboral significativo, especialmente en trabajos al aire libre o en entornos calurosos. La SEMST, basándose en guías oficiales de los Ministerios de Sanidad y Trabajo, y en campañas autonómicas, recomienda adoptar medidas preventivas para proteger la salud de las personas trabajadoras y garantizar un entorno laboral seguro.

Recomendaciones oficiales – Ministerio de Sanidad y Ministerio de Trabajo

- Seguir el Plan Nacional de actuaciones preventivas frente al exceso de temperaturas (Ministerio de Sanidad).
- Consultar Prevención frente al calor en el trabajo (MITES/ITSS) e INSST – Ambiente térmico.
- Planificar la jornada evitando las horas centrales del día (12:00–17:00).
- Garantizar **hidratación frecuente** y acceso a sombra o espacios frescos.
- Establecer **pausas programadas** en lugares protegidos del calor.
- Aclimatar progresivamente a personas nuevas o tras ausencias prolongadas (7–14 días).
- Usar ropa ligera, transpirable y EPIs adecuados; protección solar.
- Vigilar la salud y actuar de inmediato ante síntomas de golpe de calor (avisar al 112).
- Cumplir el RDL 4/2023 en episodios de elevadas temperaturas: *adaptar o interrumpir la actividad* si el riesgo es alto.

Comunidad Autónoma	Campaña / Documento	Medidas clave + enlace
Andalucía	Campaña. Estrés térmico por calor (IAPRL) – 2025	Hidratación programada; pausas en sombra; reorganizar horarios; EPIs ligeros y protección solar; aclimatación progresiva; formación y señalización. Más info: https://www.juntadeandalucia.es/organismos/iaprl/areas/sensibilizacion/campanas-sensibilizacion/paginas/estres-termico-calor.html
Aragón	Recomendaciones frente al calor en el trabajo (ISSLA)	Planificar tareas evitando horas centrales; pausas frecuentes; agua fresca disponible; supervisión de síntomas; protocolos de emergencia. Más info: https://www.aragon.es/-/publicaciones-del-issla
Asturias	Fenómenos meteorológicos adversos (IAPRL Asturias)	Prevención ante olas de calor: adaptar jornada; hidratarse; áreas de descanso; EPIs adecuados; comunicación de síntomas al responsable. Más info: https://www.iaprl.org/fenomenos-meteorologicos-adversos
Illes Balears	Campaña: «El calor puede ser mortal, la prevención es vital» (Govern)	Evitar horas de mayor calor; hidratación constante; descanso en lugares frescos; revisar a personas vulnerables; protección solar. Más info: https://www.caib.es/pidip2front/jsp/es/ficha-convocatoria/el-govern-presenta-la-nueva-campana-de-concienciacion-con-consejos-para-hacer-frente-a-las-olas-de-calor-y-evitar-situaciones-de-emergencia
Canarias	Campaña ante fenómenos meteorológicos adversos (ICASSEL)	Sensibilización sobre calor extremo y radiación UV; reorganizar tareas; sombra y pausas; EPIs; teletrabajo u otras medidas en alerta máxima. Más info: https://www.gobiernodecanarias.org/empleo/icasel/

Cantabria	Fenómenos meteorológicos adversos – ICASST	Medidas antes, durante y después de episodios de calor; hidratar; reducir esfuerzos; adaptar horarios; informar y formar a la plantilla. Más info: https://icasst.es/detalle/-/journal_content/56_INSTANCE_DETALLE/6980596/86060582
Castilla-La Mancha	Seguridad y Salud Laboral CLM – Información y medidas frente al calor	Planificación por avisos meteorológicos; pausas y zonas de sombra; agua disponible; adecuación de vestimenta y EPIs; vigilancia de la salud. Más info: https://seguridadlaboral.castillalamancha.es/
Castilla y León	Precauciones en el trabajo frente al calor durante el verano (JCyL)	Extremar precauciones >30 °C; pausas e hidratación; ajustar ritmo de trabajo; conocer síntomas de golpe de calor y activar 112 ante emergencia. Más info: https://trabajoyprevencion.jcyl.es/web/jcyl/TrabajoYPrevencion/es/Plantilla100Detalle/1262861813995/1/1266563510710/Redaccion
Catalunya	Recomanacions per a empreses i persones treballadores – calor d'estiu (Gencat)	Aclimatació; pauses freqüents; evitar tasques pesades a migdia; hidratació; EPIs transpirables; protocol davant símptomes. Más info: https://treball.gencat.cat/ca/ambits/seguretat_i_salut_laboral/riscos_i_condicions_treball/medures_per_risc/calor-estiu/recomanacions/
Comunitat Valenciana	Riesgo de altas temperaturas – INVASSAT	Planificar y reorganizar tareas; pausas y zonas frescas; hidratación guiada; aclimatación 7–14 días; vigilancia de síntomas y primeros auxilios. Más info: https://invassat.gva.es/es/risc-altes-temperatures
Extremadura	SSPRL – Campaña informativa «Frente al calor, ¡protégte!» + Plan Calor 2025	Acciones de sensibilización; hidratación; pausas; adaptación de jornada; coordinación con Plan Calor SES; atención a colectivos vulnerables. Más info: https://sspri.juntaex.es/sspri/web/guest;jsessionid=65AFD90911382DD495022393331366AC
Galicia	Campaña «Trabajo y calor» (ISSGA)	Descanso, aclimatación, buena alimentación e hidratación; organización del trabajo; comunicación de síntomas; materiales de sensibilización. Más info: https://issga.xunta.gal/es/campanas/trabajo-y-calor
La Rioja	En el trabajo, cuídate del calor / Vive el verano con salud	Ajustar ritmo y horarios; protección solar; hidratación y descanso; identificar signos de golpe de calor; activar 112 ante emergencia. Más info: https://actualidad.larioja.org/noticia?n=not-el-sincope-el-golpe-de-calor-y-el-agotamiento-principales-cause-de-los-accidentes-laborales-c
Comunidad de Madrid	Campaña 2025 contra los efectos del calor en el trabajo (IRSST)	Planificación por avisos AEMET; hidratación y pausas; adaptar horarios y tareas; formación y vigilancia; protocolo ante síntomas. Más info: https://www.comunidad.madrid/noticias/2025/07/02/campana-irsst-evitar-danos-salud-cause-efecto-calor-trabajo

Región de Murcia	Campaña de prevención del golpe de calor (ISSL)	Evitar trabajos extenuantes en horas centrales; hidratación; descanso en sombra; organización de turnos; reconocimiento de síntomas. Más info: https://issl.carm.es/campana/golpe-calor/
Navarra	«Cabeza fría contra el calor / Mantén la cabeza fría» (ISPLN)	Mensajes de «mantén la cabeza fría»; proteger a personas vulnerables; hidratación y lugares frescos; limitar actividad; reconocer síntomas y actuar. Más info: https://www.navarra.es/es/-/nota-prensa/salud-pone-en-marcha-la-campana-cabeza-fria-contr-el-calor-para-sensibilizar-a-toda-la-poblacion-sobre-el-riesgo-para-la-salud-de-las-altas-temperaturas-
País Vasco	Estrés térmico: recomendaciones para trabajar con calor (Osalan)	Prevención del golpe de calor; pausas e hidratación; planificación de tareas; EPIs adecuados; formación y comunicación interna. Más info: https://www.osalan.euskadi.eus/estres-termico-recomendaciones-para-trabajar-con-calor/webosa00-contqha/es/

Recuerda: La prevención salva vidas. En episodios de temperaturas extremas, planifica, hidrátate, descansa en lugares frescos y actúa de inmediato ante cualquier síntoma de golpe de calor.