

El empresario debe adecuar los lugares de trabajo a unas condiciones ambientales que presente un adecuado CONFORT TÉRMICO



¿A qué llamamos confort térmico?: es la sensación de bienestar que experimenta una persona con respecto a la temperatura ambiente y depende de las *características fisiológicas y psicológicas de las personas.*

¿Cómo se valora el confort térmico? A través del equilibrio térmico global del cuerpo, que viene condicionado con los siguientes factores objetivos:

- A - Las condiciones ambientales: temperatura, humedad y velocidad del aire
- B - La actividad del trabajo
- C - La ropa que usemos



En el Real Decreto 486/1997 se especifican las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo y en el anexo III, se indica que en los locales de trabajo cerrados deberán cumplirse las siguientes condiciones ambientales:

LOCALES DE TRABAJO CERRADOS

	Trabajos sedentarios	Trabajos ligeros	Locales riesgos eléctricos
Temperatura	Invierno 17<27 °C	---	---
	Verano 23<27 °C	Entre 14 y 25 °C	---
Humedad Relativa	Entre el 30 y el 70 %.		< 50 %
Velocidad del aire	Trabajos en ambientes no caluroso	Trabajos sedentarios en ambientes calurosos	Trabajos no sedentarios en ambientes
	0,25 m/s	0,5 m/s	0,75 m/s
Excepción	Corrientes de aire para evitar estrés térmico y Corrientes de aire acondicionado		
	Trabajos sedentarios		Demás casos
	0,25 m/s		0,35 m/s

Recomendaciones básicas para entornos muy fríos:

- Ingerir alimentos y bebidas calientes
Desaconsejable las bebidas alcohólicas, ya que al producir vasodilatación, aumenta la pérdida de calor
- Disponer de unas instalaciones de descanso cómodas y calientes
- Utilizar ropa de protección aislante adecuada a la temperatura

Recomendaciones básicas para entornos muy cálidos:

- Beber abundante agua
- Evitar las bebidas alcohólicas, café, té o cola y las muy azucaradas
- Hacer comidas ligeras
- Usar ropa ligera, el algodón es recomendable
- Realizar frecuentemente descansos cortos en lugares frescos

