

## Medidas preventivas

El ambiente de trabajo debe ser confortable para la mayoría de los ocupantes de un espacio, de manera que se pueda calentar el aire en la estación fría y refrigerar durante la cálida.

También es importante formar al trabajador sobre el empleo adecuado de la ropa de trabajo y concienciarles respecto a que trabajar exponiéndose a altas o bajas temperaturas puede entrañar riesgos.

### Recomendaciones básicas para entornos muy cálidos:

- Beber abundante agua o líquidos con electrolitos sin esperar a tener sed. 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

### 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

PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2015



MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº 11

www.maz.es @mutuamaz /mutua-maz /mutuamaz

MAZ  
Área de  
Actividades Preventivas  
suma

## Contribuimos a un ambiente de trabajo saludable

MAZ | suma  
LOCALIZADOR

LOGO



# CONFORT TÉRMICO

Área de Actividades Preventivas

# Confort térmico

El empresario debe velar por la seguridad y salud de los trabajadores. Una forma de hacerlo, es adecuar los lugares de trabajo a unas condiciones ambientales que no presenten incomodidades ni molestias al trabajador, por lo que es importante que exista un confort térmico.

## ¿A qué llamamos confort térmico?

Se define confort térmico a la sensación de bienestar que experimenta una persona con respecto a la temperatura ambiente. Aunque la sensación de calor o frío, es una manifestación subjetiva, depende de las características fisiológicas y psicológicas de las personas. Lo que finalmente se valora, para determinar el confort térmico, es el equilibrio térmico global del cuerpo que viene condicionado con los siguientes factores objetivos:

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



## Las condiciones ambientales: temperaturas, humedad y velocidad del aire

**Temperatura:** Si la temperatura del medio ambiente es diferente a la del trabajador se produce un intercambio de calor, entre éste y el medio.

**Humedad:** Es el contenido de vapor de agua que tiene el aire, a mayor humedad, la sensación de calor es mayor, esto hace que un calor ambiental seco sea más agradable que uno húmedo, al haber menos humedad en el medio, el organismo elimina calor mediante la transpiración. Uno de los términos de humedad es la humedad relativa, que es el porcentaje de humedad que tiene el aire respecto al máximo que admitiría.

**Velocidad del aire:** El movimiento del aire que rodea al trabajador afecta a la percepción térmica de éste, produciendo un aumento del intercambio de calor entre el empleado y el ambiente, provoca mayor o menor pérdida de temperatura en función de si la del ambiente es más alta o más baja que la del trabajador.

## La actividad del trabajo

Según el tipo de trabajo que se desarrolle, se desprenderá más o menos calor, si es una actividad intensa, la sensación de calor es mayor.

## La ropa que usemos

El tipo de ropa influye en nuestra sensación de confort térmico, va en función de la resistencia térmica de las prendas.

LOCALES DE TRABAJO CERRADOS. (Anexo III)			
	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 calurosos
	0,25 m/s	0,5 m/s	0,75 m/s
Excepción	Corrientes de aire para evitar estrés térmico. Corrientes de aire acondicionado.		
	Trabajos sedentarios		Demás casos
	0,25 m/s		0,35 m/s