



CAMPAÑA DE CALOR 2026

IMPLANTACIÓN PRÁCTICA DEL SISTEMA
DE GESTIÓN DEL RIESGO POR CALOR



PREVENCIÓN



FORMACIÓN



SALUD LABORAL

 www.previntegral.com

 900 153 153

2 ¿EXTERIOR O INTERIOR?

Antes de aplicar cualquier documento, debemos identificar el tipo de trabajo.



TRABAJOS EN EXTERIORES



Exposición directa al sol



Consulta de alertas AEMET



Aplicación de medidas según nivel de alerta

VS



ESPACIOS INTERIORES



Condiciones térmicas del local



Implantación de medidas preventivas



Guía informativa y seguimiento

=



EXTERIOR =
ALERTAS Y ACTUACIÓN
SEGÚN NIVEL DE RIESGO



INTERIOR =
CONDICIONES DEL LOCAL
Y MEDIDAS PREVENTIVAS



¿QUÉ VEREMOS HOY?

Conjunto de herramientas para la gestión del riesgo por calor en la empresa



**PROTOCOLO
EXTERIOR**



**CHECK-LIST
PREVENCIÓN**



**CHECK-LIST
ACTUACIÓN SEGÚN
NIVEL DE ALERTA**



**GUÍA INFORMATIVA
DEL RIESGO POR CALOR
EN ESPACIOS INTERIORES**



**INFOGRAFÍAS
DE APOYO**



**FORMACIÓN
ESPECÍFICA**



Hoy veremos cómo utilizar cada documento y cuándo aplicarlo.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?



**AUMENTO DE EPISODIOS
DE CALOR EXTREMO**



**PROTECCIÓN DE LA SALUD
DE LAS PERSONAS**



**MAYOR EXIGENCIA
PREVENTIVA Y DOCUMENTAL**



**CAMPAÑAS DE LA INSPECCIÓN
DE TRABAJO**



En todos los
lugares de trabajo,
en interiores y exteriores



LA PREVENCIÓN FRENTE AL CALOR DEBE PLANIFICARSE ANTES DE QUE APAREZCAN LAS SITUACIONES DE RIESGO.

TRABAJOS EN EL EXTERIOR: ¿CÓMO FUNCIONA EL SISTEMA?

Tres documentos que se complementan para una gestión eficaz del riesgo por calor



1 PROTOCOLO DE ACTUACIÓN POR CALOR

Marco general de actuación.
Establece responsabilidades, criterios y medidas básicas.



2 CHECK-LIST DE PREVENCIÓN

Verificación previa antes de iniciar la actividad.
Permite comprobar que todo está preparado para trabajar con seguridad.



3 CHECK-LIST DE ACTUACIÓN SEGÚN NIVEL DE ALERTA

Aplicación y seguimiento de las medidas correspondientes según el nivel de alerta vigente.



Anticiparnos es la mejor medida de prevención.



La prevención empieza antes de que aparezca el problema.

CHECK-LIST DE PREVENCIÓN

Verificación previa antes de iniciar la actividad



CHECK LIST

PARA LA PREVENCIÓN DEL CALOR

FECHA: ___ / ___ / ___

	QUÉ DEBEMOS COMPROBAR	SÍ	NO	ACCIÓN SI NO SE CUMPLE
1	ORGANIZACIÓN Y PERSONAL			
	<input type="checkbox"/> Personal informado del riesgo por calor			
	<input type="checkbox"/> Personal con formación realizada			
	<input type="checkbox"/> Personal con primeros auxilios disponible			
	<input type="checkbox"/> Responsable de la actividad identificado			
	<input type="checkbox"/> Personal nuevo supervisado en los primeros días			
	<input type="checkbox"/> Evitar trabajar solo en actividades de riesgo			
2	HIDRATACIÓN			
	<input type="checkbox"/> Agua fresca disponible			
	<input type="checkbox"/> Puntos de agua accesibles			
	<input type="checkbox"/> Agua protegida del sol y limpia			
	<input type="checkbox"/> Recordar hidratación frecuente			
3	SOMBRA Y DESCANSO			
	<input type="checkbox"/> Zonas de sombra disponibles			
	<input type="checkbox"/> Zonas de descanso accesibles			
	<input type="checkbox"/> Respeta las pausas			
	<input type="checkbox"/> Zonas de descanso ventiladas o con sombra			
4	PROTECCIÓN PERSONAL			
	<input type="checkbox"/> Ropa transpirable y adecuada			
	<input type="checkbox"/> Gorra o protección de nuca			
	<input type="checkbox"/> Protector solar disponible			
	<input type="checkbox"/> Gafas de sol (UV) en su caso			
	<input type="checkbox"/> EPI compatibles con el calor si es necesario			
5	EMERGENCIAS			
	<input type="checkbox"/> Botiquín accesible y completo			
	<input type="checkbox"/> Teléfonos de emergencia visibles			
	<input type="checkbox"/> Protocolo de emergencia conocido			
	<input type="checkbox"/> 112 accesible y operativo			

REGISTRO DE RESPONSABLES

RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: _____ TELÉFONO: _____
 PERSONA PRIMEROS AUXILIOS: _____ TELÉFONO: _____
 PERSONA RECURSOS PREVENTIVOS (en su caso): _____ TELÉFONO: _____
 OTROS RESPONSABLES: _____ TELÉFONO: _____
 ACTIVIDAD / OBRA / ZONA: _____ FIRMA: _____

SI ALGÚN PUNTO
NO SE CUMPLE,
ACTÚA Y CORRIGE



ORGANIZACIÓN Y PERSONAL

Se verifica que el personal está informado, formado y organizado.



HIDRATACIÓN

Se comprueba el acceso a agua fresca y la hidratación frecuente.



SOMBRA Y DESCANSO

Se verifica la disponibilidad de sombra, zonas de descanso y pausas.



PROTECCIÓN PERSONAL

Se comprueba la ropa adecuada, protección solar y EPIs.



EMERGENCIAS

Se verifica el botiquín, teléfonos de emergencia y el protocolo de actuación.



OBJETIVO

Verificar que todo está preparado antes de iniciar la actividad.



Se utiliza antes de empezar.



Permite detectar deficiencias antes de iniciar los trabajos.



Ayuda a prevenir golpes de calor y otros efectos adversos.

7 ¿CÓMO DETECTAR LA ALERTA METEOROLÓGICA?

Disponemos de diferentes fuentes oficiales y herramientas propias para consultar el nivel de riesgo por calor.





Agencia Estatal de Meteorología

Consulta las alertas oficiales por fenómenos meteorológicos adversos.



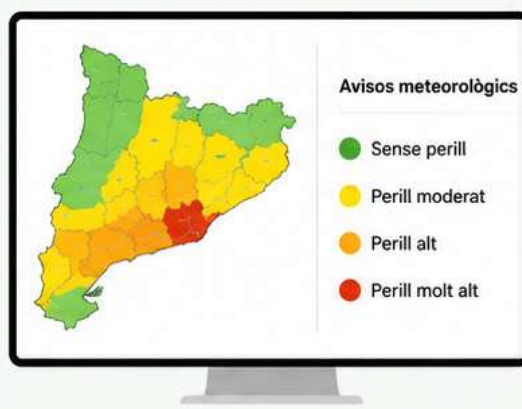
www.aemet.es



meteo.cat



Consulta las alertas meteorológicas oficiales en Cataluña.



www.meteo.cat

 PREVINTEGRAL
GROUP



Calculadora de Riesgo por Calor Previntegral

Herramienta propia que permite estimar el nivel de riesgo por calor según las condiciones específicas de cada jornada y lugar de trabajo.



Accede aquí:

<https://previntegral.com/calculadora-riesgo-calor/>
Herramienta disponible para clientes Previntegral.



OBJETIVO

Utilizar fuentes oficiales y herramientas propias para **detectar a tiempo** el nivel de riesgo por calor y aplicar las medidas preventivas adecuadas.

NIVELES DE ALERTA Y MEDIDAS ASOCIADAS

Las medidas preventivas se adaptan al nivel de riesgo existente



	VERDE Situación normal	Condiciones habituales.	>	Mantener medidas habituales de prevención.	
	AMARILLO Riesgo moderado	Aumento de las temperaturas y/o exposición solar.	>	Incrementar hidratación y vigilancia. Recordar pausas frecuentes.	
	NARANJA Riesgo alto	Temperaturas altas o trabajo físico intenso.	>	Medidas reforzadas. Pausas obligatorias y rotación de tareas.	
	ROJO Riesgo muy alto	Condiciones extremas de calor o exposición prolongada.	>	Medidas extraordinarias. Suspender tareas intensas y aumentar la vigilancia.	
	NEGRO Riesgo extremo	Riesgo extremo para la salud de las personas.	>	Suspensión o limitación de la actividad exterior. Sólo trabajos imprescindibles.	

FACTORES A CONSIDERAR

- Temperatura ambiental**
Grado de calor existente.
- Exposición solar**
Intensidad y tiempo de exposición al sol.
- Intensidad del trabajo**
Carga física y esfuerzo requerido.
- Hidratación**
Disponibilidad y frecuencia de hidratación.
- Pausas y descanso**
Frecuencia y calidad de las pausas realizadas.

Las medidas deberán adaptarse siempre a las condiciones reales de trabajo y a las características de la actividad desarrollada.

DE LOS ESPACIOS EXTERIORES...



...A LOS ESPACIOS INTERIORES



Mismo objetivo: proteger a las personas frente al calor.



HIDRÁTATE
A menudo



BUSCA
SOMBRA



RESPETA
LAS PAUSAS



PROTÉGETE
DEL SOL



VIGILA A TUS
COMPAÑEROS/AS

www.previntegral.com

 **900 153 153**



DIFERENCIA PRINCIPAL



No trabajamos con
alertas meteorológicas.



Trabajamos con
las **condiciones reales**
del lugar de trabajo.

FACTORES QUE DEBEN EVALUARSE



Fuentes de calor

Identificar y evaluar las fuentes de calor presentes en el local.



Ventilación y extracción

Asegurar una ventilación y extracción adecuada del calor acumulado.



Climatización

Evaluar y mantener los sistemas de climatización existentes.



Organización del trabajo

Planificar tareas, rotaciones, ritmos de trabajo y distribución de pausas.



Evaluación de riesgos

Realizar y revisar la evaluación de riesgos específica del puesto y del local.



Personas especialmente sensibles

Considerar la presencia de personas especialmente sensibles al calor.

7

¿CUÁNDO DEBE VALORARSE UNA EVALUACIÓN ESPECÍFICA DE ESTRÉS TÉRMICO?

No siempre es necesaria.

Pero puede ser imprescindible cuando existan condiciones que puedan generar un riesgo significativo por calor.



Fuentes de calor importantes

Hornos, cocinas, procesos térmicos, etc.



Temperaturas elevadas y calor acumulado

Ambientes calurosos o con poca ventilación.



Trabajo físicamente exigente

Esfuerzo moderado o intenso.



Uso de EPI

Equipos que dificultan la disipación del calor.



La evaluación específica mediante índices como **WBGT** permite **determinar objetivamente el nivel de riesgo** y establecer las medidas preventivas adecuadas.



Cuando la evaluación de riesgos identifique una posible exposición significativa al calor, **deberá valorarse la necesidad de realizar una evaluación específica de estrés térmico.**

GUÍA INFORMATIVA DEL RIESGO POR CALOR EN ESPACIOS INTERIORES



¿QUÉ ENCONTRARÁS?

-  Medidas preventivas
-  Ventilación y climatización
-  Organización del trabajo
-  Personas especialmente sensibles
-  Primeros auxilios
-  Verificación periódica



No sustituye la evaluación de riesgos ni las actuaciones del Servicio de Prevención.



OBJETIVO

Documento de apoyo y consulta rápida para recordar **las principales medidas preventivas** frente al calor en espacios interiores.

9 MATERIAL VISUAL DE APOYO

Se facilitan dos infografías base, adaptadas para trabajos **exteriores e interiores**.

Cuidémonos hoy para volver mañana

PROTÉGETE DEL CALOR


PREVENE • HIDRÁTATE • PROTÉGETE • CUIDATE



HIDRÁTATE
Bebe agua a menudo. Aunque no tengas sed. Evita bebidas alcohólicas y cafeína.



HAZ PAUSAS DESCANSA
Haz pausas frecuentes en lugares frescos o en la sombra. Respeta los tiempos de descanso.




BUSCA SOMBRA Y ZONAS FRESCAS
Siempre que sea posible, trabaja en la sombra o en zonas protegidas del sol.



PROTÉGETE DEL SOL
Utiliza ropa ligera, sombrero o gorro, gafas de sol y protector solar.



VIGILA A LOS TUS COMPAÑEROS
Esté atento a signos de cansancio, mareo o malestar en ti y en los demás.



SI TE ENCUENTRAS MAL, AVISA
No sigas trabajando. Informa a tu responsable inmediatamente.

LA PREVENCIÓN ES LA MEJOR HERRAMIENTA
ORGANIZACIÓN + HIDRATACIÓN + SOMBRA + PAUSAS = MENOS RIESGOS

PREVINTEGRAL GROUP | Prevención | Formación | Salud laboral | 900 153 153 | www.previntegral.com

EN CASO DE EMERGENCIA **112** LLAMA INMEDIATAMENTE

ACTUACIÓN RÁPIDA ANTE SÍNTOMAS DE CALOR

GUÍA RÁPIDA PARA ENCARGADOS / RESPONSABLES A PIE DE OBRA

1. ALERTA

SI UNA PERSONA PRESENTA ESTOS SÍNTOMAS

 Mareo
  Náuseas o vómitos
  Dolor de cabeza
  Cansancio extremo
  Calambres musculares
  Confusión o desorientación
  Piel mucho caliente y seca (o sudor excesivo)
  Desmayo o pérdida de conciencia

PUEDEN SER UN GOLPE DE CALOR. ACTÚA INMEDIATAMENTE.

2. ACTÚA INMEDIATAMENTE

1



PARO EL TRABAJO
Detiene la labor de la persona afectada.

2



LLEVA LA PERSONA A LA SOMBRA
Trasládala a un lugar fresco y con sombra.

3



REFRESCALA
Retira ropa innecesaria. Refresca con agua (spray, paño húmedo, ventilación).

4



DA AGUA
Si está consciente, da agua fresca poco a poco. No des alcohol ni bebidas con cafeína.

5



NO LA DEJES SOLA
Quédate con la persona hasta que mejore o llegue ayuda.

6



AVISA RESPONSABLE
Informa al jefe de obra o a la persona responsable.

7



LLAMA AL 112
Si hay confusión, desmayo, vómitos persistentes o no mejora rápidamente, LLAMA AL 112.

3. NUNCA NO HACES ESTO

 **NO CONTINUAR TRABAJANDO**
No permitir que la persona vuelva a trabajar.

 **NO DEJARLA SOLA**
No te vayas ni dejes a la persona sola en ningún momento.

 **NO ESPERAR "A VER SI PASA"**
Los síntomas pueden empeorar rápidamente.

4. RECUERDA

- Vigila a tus compañeros. Todo el mundo puede sufrir calor.
- Hidratarse a menudo, aunque no tengas sed.
- Hacer pausas y buscar siempre sombra.
- Protegerse del sol: ropa adecuada, gorro y gafas.

5. PREVENCIÓN SALVA VIDAS

 ORGANIZA
  HIDRÁTATE
  SOMBRA
  HAZ PAUSAS

INFORMA SIEMPRE DEL INCIDENTE Y COMPLETA EL REGISTRO DE INCIDENCIA.

PREVINTEGRAL GROUP | 900 153 153 | www.previntegral.com



Disponibles en versión:



Trabajos en exteriores



Espacios interiores

OBJETIVO

Facilitar mensajes visuales claros y sencillos para reforzar la prevención y mantener visibles los **mensajes clave** durante toda la campaña.

10 FORMACIÓN ESPECÍFICA SOBRE CALOR

CONTENIDOS PRINCIPALES



Hidratación



Medidas preventivas frente al calor



Organización de pausas y descansos



Identificación de síntomas de alerta



Aplicación de protocolos y check-lists



Responsabilidades de trabajadores/as y responsables



OBJETIVO

Que las personas trabajadoras conozcan cómo prevenir los riesgos derivados de la exposición al calor.



OBJETIVO

Facilitar la **aplicación práctica** de las medidas preventivas durante toda la campaña de calor.

FORMACIÓN EN PRIMEROS AUXILIOS RELACIONADOS CON EL CALOR

CONTENIDOS PRINCIPALES



1. RECONOCER

Cómo identificar los síntomas de golpe de calor y otras afecciones relacionadas.



2. ACTUAR

Pasos a seguir ante una persona con síntomas: enfriar, hidratar, proteger y vigilar.



3. AVISAR

Cuándo y cómo solicitar ayuda sanitaria.



4. PREVENIR COMPLICACIONES

Qué no hacer y cómo mantener a la persona hasta la llegada de ayuda.



OBJETIVO

Que las personas trabajadoras sepan cómo actuar de forma **rápida y eficaz** ante una emergencia por calor.



OBJETIVO

Mejorar la **capacidad de respuesta** ante emergencias por calor y reducir sus posibles consecuencias.



FORMACIÓN EN PRIMEROS AUXILIOS ANTE EL CALOR



PRÓXIMAS CONVOCATORIAS DISPONIBLES



DELEGACIÓN DE
VILANOVA I LA GELTRÚ



09/07/2026



09:00 h - 13:00 h



DELEGACIÓN DE
LLEIDA



10/07/2026



09:00 h - 13:00 h



DELEGACIÓN DE
IGUALADA



13/07/2026



09:00 h - 13:00 h

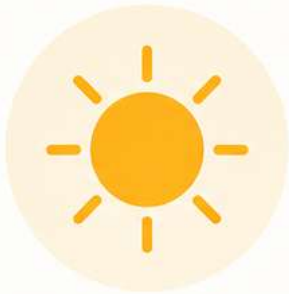


Formación práctica para la identificación y actuación ante deshidratación, agotamiento por calor, estrés térmico y golpe de calor.





MÁS INFORMACIÓN Y FORMACIÓN DISPONIBLE

Recursos prácticos para continuar avanzando en la prevención del riesgo por calor.



PÍLDORA DE CALOR

Exposición a temperaturas extremas:
calor en trabajos al aire libre

-  Formación online
-  Conceptos básicos, medidas preventivas y actuación práctica







Acceso directo:

https://previntegral.com/article_19/exposicio-a-temperatures-extremes-calor-en-treballs-a-laire-lliure/?convocatoria_id=552



FORMACIONES DE PRIMEROS AUXILIOS

PRESENCIAL – 4 HORAS

-  Deshidratación
-  Agotamiento por calor
-  Estrés térmico
-  Golpe de calor



Información e inscripción:

<https://previntegral.com/producto/formacio-en-primers-auxilis-actuacio-de-primers-auxilis-davant-emergencies-de-calor-2/>




Desde Previntegral seguimos a vuestra disposición para ayudaros en la implantación de **protocolos**, evaluaciones específicas de estrés térmico y acciones formativas relacionadas con el riesgo por calor.





GRACIAS POR SU ATENCIÓN

CAMPAÑA DE CALOR 2026

 La prevención es la mejor herramienta para proteger la salud de las personas trabajadoras.

 **Previntegral Group**
*A vuestro lado en prevención,
formación y salud laboral.*

 www.previntegral.com
 **900 153 153**




PREVENCIÓN


FORMACIÓN


SALUD LABORAL

 www.previntegral.com
 **900 153 153**