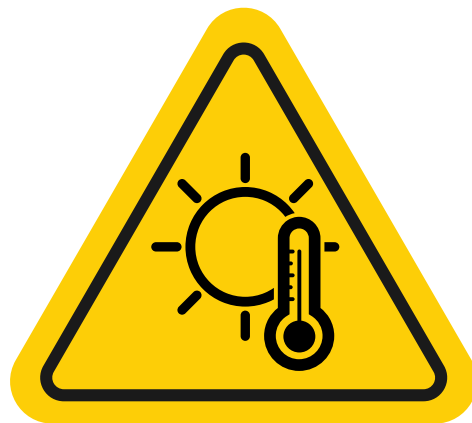


¿GOLPE DE CALOR? ¡CULPA DEL CALOR!



REGIÓN DE LACIO

CONSEJERÍA DE TRABAJO, EDUCACIÓN,
FORMACIÓN, INVESTIGACIÓN, MÉRITO Y URBANISMO

PLAN ESTRATÉGICO REGIONAL EN MATERIA DE SALUD Y SEGURIDAD EN EL
TRABAJO 2025–2026 RESOLUCIÓN N.º 1181 DEL 30 DE DICIEMBRE DE 2024

PLAN ANUAL DE INTERVENCIONES EN MATERIA DE SALUD Y SEGURIDAD EN
EL TRABAJO 2025 RESOLUCIÓN N.º 491 DEL 26 DE JUNIO DE 2025

Infórmate para proteger tu salud, tu trabajo y tus derechos.



Conozca más sobre
la campaña



Consulte el
mapa de calor

EN LA REGIÓN DE LACIO, DURANTE PERIODOS DE CALOR EXTREMO, LOS TRABAJADORES EXPUESTOS A OLAS DE CALOR ESTÁN PROTEGIDOS CONTRA RIESGOS PARA LA SALUD, COMO EL GOLPE DE CALOR, MEDIANTE MEDIDAS PREVENTIVAS Y, CUANDO SEA NECESARIO, LA SUSPENSIÓN DEL TRABAJO DURANTE LAS HORAS MÁS CALUROSAS. POR SU PARTE, LOS TRABAJADORES DEBEN COOPERAR CON EL EMPRESARIO Y ENTRE SÍ, APLICANDO MEDIDAS DE SEGURIDAD, FACILITANDO Y RECIBIENDO INFORMACIÓN CORRECTA SOBRE RIESGOS Y PROCEDIMIENTOS DE EMERGENCIA, Y NOTIFICANDO RÁPIDAMENTE CUALQUIER ENFERMEDAD.

Derechos de los trabajadores expuestos a olas de calor



Vigilancia de la salud

Los trabajadores expuestos a altas temperaturas deben someterse a exámenes médicos preventivos y periódicos para evaluar su aptitud para realizar tareas en esas condiciones, según lo previsto en la Ley italiana de Seguridad.



Información y formación

Los trabajadores deben recibir información adecuada sobre los riesgos relacionados con el calor y formación para reconocer los síntomas, adoptar medidas preventivas y actuar en caso de emergencia.



Protección

Los empleadores deben proporcionar medios de protección adecuados, como ropa ligera y transpirable, sombreros, gafas de sol, protector solar, acceso a zonas de sombra, bebidas frescas y, cuando sea necesario, suplementos salinos.



Reducción de la exposición

El trabajo debe organizarse de manera que se reduzca la exposición al sol, por ejemplo, comenzando las actividades en las horas más frescas, utilizando turnos rotativos, evitando las horas más calurosas (12:30–16:00), cuando el riesgo es mayor, y utilizando medios mecánicos que reduzcan el esfuerzo físico.



Interrupción del trabajo

Si el riesgo de exposición al calor se clasifica como “Alto” según el mapa de Workclimate, el trabajo al aire libre queda prohibido entre las 12:30 y las 16:00, como establecen las Ordenanzas de la Región de Lacio n° Z0001 de 26 del Mayo 2026.



Atención médica

En caso de malestar, el trabajador tiene derecho a recibir un socorro inmediato, ser trasladado a un lugar fresco y sombreado, y recibir atención médica.



Derecho a abandonar el lugar de trabajo

En caso de peligro grave e inminente, el trabajador puede abandonar el lugar de trabajo sin sufrir consecuencias negativas.

Deberes de los trabajadores expuestos a olas de calor



Cooperación

Los trabajadores deben cooperar con el empleador y con los compañeros en la aplicación de medidas preventiva, por ejemplo, notificando cualquier problema o malestar



Uso de los equipos de protección

Los trabajadores deben utilizar correctamente los equipos de protección proporcionados y seguir las indicaciones del empleador en cuanto a la vestimenta y las precauciones necesarias.



Notificación

Los trabajadores deben informar de inmediato al empleador o a los compañeros sobre cualquier malestar o síntoma relacionado con el calor para recibir asistencia.



Control mutuo

Los trabajadores deben prestar atención a sus compañeros y reportar cualquier signo de malestar, fomentando el control mutuo.

Medidas de prevención y protección



Evaluación de riesgos

El empleador debe incluir los riesgos relacionados con la exposición al calor en el Documento de Evaluación de Riesgos.



Información y formación

Los trabajadores deben estar informados y recibir formación adecuada sobre los riesgos específicos asociados a sus funciones, las medidas preventivas y los procedimientos de emergencia



Obligaciones de los empleadores en caso de olas de calor

Los empleadores tienen el deber de proteger a los trabajadores de la exposición al calor, especialmente durante las olas de calor estivales.



Indicaciones para empleadores

- Reorganizar, cuando sea posible, los horarios de trabajo para evitar la actividad laboral en las horas más calurosas o reducir la carga de trabajo durante las horas centrales del día mediante rotación de personal. Para identificar las horas de mayor riesgo, se pueden utilizar las herramientas disponibles en el [Portal de Agentes Físicos](#) y en el [portal Workclimate](#).
- Garantizar pausas frecuentes de descanso en zonas frescas y sombreadas, animando a los trabajadores a respetarlas incluso si no se sienten cansados.
- Asegurar la disponibilidad de agua fresca en los lugares de trabajo y fomentar que los trabajadores beban regularmente, incluso sin sentir sed.
- Proporcionar equipos de protección individual (EPI) adecuados: ropa protectora ligera, transpirable y de colores claros, así como protección para la cabeza y los ojos, y protector solar.

- Informar y formar a los trabajadores sobre los efectos del estrés térmico en la salud las medidas de protección de riesgos específicos, y los procedimientos de emergencia, en un idioma que comprendan.
- Promover el control mutuo entre los trabajadores.
- En las obras de construcción, el riesgo de estrés térmico debe incluirse en el Plan de Seguridad y Coordinación y en el Plan Operativo de Seguridad.



Indicaciones para los trabajadores

- Prevenir la deshidratación (asegurarse de disponer de agua fresca y recordar beber con regularidad, independientemente de la sensación de sed).
- Alimentarse con alimentos ricos en minerales (frutas y verduras) y bajos en grasas.
- Vestir ropa ligera, transpirable y de colores claros; utilizar sombreros de ala ancha y protector solar.
- Refrescarse frecuentemente con agua fresca.
- Informarse sobre los síntomas a los que hay que prestar atención y sobre los procedimientos de emergencia.
- Trabajar en zonas menos expuestas al sol.
- Reducir el ritmo de trabajo, descansar en zonas de sombra y aumentar la frecuencia de las pausas en caso de fatiga.
- Evitar, en lo posible, el trabajo en solitario.
- No trabajar con la cabeza descubierta. Utilizar siempre un sombrero, preferiblemente de ala ancha.
- En caso de malestar, avisar a los compañeros, suspender el trabajo y trasladarse a un lugar fresco.



Vigilancia de la salud

En caso de riesgo elevado, puede ser necesaria la vigilancia de la salud para verificar la presencia de factores de riesgo.



Emergencias

Debe haber personal capacitado para intervenir en caso de enfermedades relacionadas con el calor, con procedimientos claros para los primeros auxilios y el contacto con los servicios de emergencia.



Regional Ordinances

La Ordenanza de la Región de Lacio n° Z00001 de 26 del Mayo 2026 prohíbe el trabajo prolongado al aire libre durante las horas más calurosas (12:30– 16:00) en todo el territorio regional en sectores como la agricultura, la construcción y actividades afines, la explotación de canteras, así como la logística de patios y la entrega de mercancías en nombre de terceros, tanto en zonas urbanas como mediante bicicletas o vehículos de dos ruedas. Esta prohibición se aplica únicamente en los días en que el mapa de riesgo publicado en www.workclimate.it, referido a “trabajadores expuestos al sol con actividad física intensa” a las 12:00, indique un nivel de riesgo “ALTO”. La prohibición no se aplica a las Administraciones Públicas, a los concesionarios de servicios públicos ni a sus contratistas cuando realicen intervenciones de utilidad pública, protección civil o seguridad pública. En estos casos, el empleador debe adoptar medidas organizativas y operativas adecuadas que reduzcan a un nivel aceptable el riesgo de exposición a altas temperaturas, según la evaluación de riesgos prevista en el Decreto Legislativo n.° 81/2008. Esta ordenanza estará en vigor durante el periodo estival, hasta el 15 de septiembre de 2026.