

MODELO DE PROTOCOLO DE ACTUACIÓN FRENTE A SITUACIONES DE ALTAS TEMPERATURAS EN LOS CENTROS DE TRABAJO

2026

PROPUESTA DE PROTOCOLO DE ACTUACIÓN FRENTE A SITUACIONES DE ALTAS TEMPERATURAS EN LOS CENTROS DE TRABAJO (UGT ARAGÓN)

INTRODUCCIÓN

El cambio climático y el incremento de las temperaturas afectan cada vez más a la seguridad y la salud de las personas trabajadoras. **No se deberían normalizar los episodios de temperaturas extremas en nuestra vida cotidiana, ni mucho menos en el trabajo.** Esto supone un gran reto para la prevención de riesgos laborales, sobre todo en los trabajos al aire libre, con alta carga física o donde es difícil regular las condiciones del ambiente.

Hoy en día, el **calor** es un **riesgo laboral emergente** que debe gestionarse de forma específica. Sus consecuencias son variadas:

- **Efectos directos:** Problemas de salud en las personas trabajadoras provocados por las altas temperaturas.
- **Efectos indirectos:** Provocados por la fatiga, la disminución de la concentración y un mayor riesgo de sufrir accidentes.
- **Impacto organizativo** del trabajo.

Por todo esto, es necesario integrar el riesgo por calor en el sistema de prevención de las empresas, tanto en la evaluación de riesgos, como en la planificación preventiva, adaptando la formación e información en materia de prevención de riesgos, teniendo en cuenta la vigilancia de la salud, entre otros aspectos, y dando participación en todo momento a delegados y delegadas de prevención o, en su caso, a la representación legal de las personas trabajadoras.

Marco Normativo y de Referencia

- **Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales:** Requiere de la empresa la protección de la seguridad y la salud de las personas trabajadoras, llevando a cabo una planificación de la actividad preventiva que contemple, entre otras actuaciones, la evaluación de los riesgos que no se hayan podido evitar, el establecimiento de medidas (desde las colectivas a las individuales, pasando por medidas técnicas, organizativas,...) para eliminar los riesgos detectados, la adaptación de los puestos, así como la protección de las personas sensibles.
- **RD 486/97 (Lugares de Trabajo):** Establece unos criterios termohigrométricos (temperatura, humedad relativa y velocidad del aire) mínimos para proteger la seguridad y salud de las personas trabajadoras: **temperatura máxima de 27°C si el trabajo es sedentario o 25°C si el trabajo es ligero.**

Adicionalmente, la última actualización de este RD incluye la protección de las personas trabajadoras que realizan sus tareas en el exterior o en lugares de trabajo que, por la actividad

desarrollada, no puedan quedar cerrados.

- **Estatuto de los Trabajadores (Modificado por el Real Decreto-ley 8/2024):**

- **Artículo 64.4. e):** Explicita el derecho de la representación legal de las personas trabajadoras a ser informada por la empresa de las medidas de actuación previstas con motivo de la activación de alertas por catástrofes y otros fenómenos atmosféricos adversos. Este derecho se ejercerá sin perjuicio de los derechos de información, consulta y participación establecidos en la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.
- **Artículo 85. 1):** Introduce el **deber de la negociación colectiva de incluir protocolos de actuación que recojan medidas de prevención de riesgos específicamente referidas a la actuación frente a catástrofes y otros fenómenos meteorológicos adversos.**

⚠ El caso que nos ocupa, las **altas temperaturas y principalmente cuando se emitan alertas naranja y roja por parte de AEMET** son objeto de este Protocolo que se plantea.

Como se ha mencionado anteriormente, la empresa debe cumplir con unos parámetros de condiciones termohigrométricas y a su vez poner en marcha las **medidas técnicas** de climatización de los lugares de trabajo y las **medidas organizativas** necesarias para conseguir dichos rangos de temperaturas. Si bien, **estas medidas pueden no ser suficientes para proteger la seguridad y la salud de las personas trabajadoras sobre todo durante episodios de temperaturas extremas**, resultando muy complicado mantener los rangos de temperatura que marca la normativa.

Así pues, dado el compromiso de la empresa de velar por la seguridad y la salud de las personas trabajadoras, y el compromiso de la parte social por la prevención de riesgos laborales, acuerdan ambas partes, **en el seno del Comité de Seguridad y Salud**, el siguiente protocolo:

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN EN SITUACIONES DE ELEVADAS TEMPERATURAS, COMPLEMENTARIO A LAS EVALUACIONES DE RIESGO ESPECÍFICAS Y A LAS MEDIDAS QUE DICHAS EVALUACIONES CONTEMPLAN, DE ACUERDO CON LOS PRINCIPIOS DE LA PREVENCIÓN.

1. OBJETO Y ALCANCE DEL PROTOCOLO

- Quienes firman este Protocolo son conscientes de que la exposición a altas temperaturas supone un riesgo laboral. El calor en el puesto de trabajo aumenta otros riesgos y las posibilidades de sufrir accidentes de trabajo, así como puede agravar otras patologías previas.
- Este Protocolo se entiende que es complementario a la evaluación de riesgos y a la planificación de la actividad preventiva, al plan de emergencias y/o de autoprotección, cuando proceda, así como a los sistemas de alerta y avisos meteorológicos.
- Del mismo modo, está íntimamente relacionado con los planes de protección civil y los planes de la administración sanitaria estatal y la administración sanitaria aragonesa sobre actuaciones preventivas de los efectos de altas de temperaturas para la salud.

2. MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES

- **“MAPA” de Calor de la Empresa:** Se realizará un “MAPA” de la empresa con los PUESTOS y ZONAS DE TRABAJO interiores y exteriores (incluidos locales de descanso, vestuarios, aseos, comedor...) donde se alcancen TEMPERATURAS por encima de lo que especifica la normativa. Será determinado por la evaluación de riesgos específica.

Cada año, con la antelación suficiente, se revisarán los puntos de calor del año anterior y se establecerá una planificación (técnica, económica, recursos humanos, tiempo de ejecución) con el fin de que la siguiente época estival se han reducido o eliminado los puestos con exposición a altas temperaturas (por acumulación de calor exterior). Todo ello en coordinación con lo que se señale en la evaluación específica.

- **Consulta Diaria de Alertas:** La empresa, a través de la persona responsable en prevención de riesgos laborales, consultará diariamente el SERVICIO DE ALERTAS de AEMET con el fin de tener información suficiente para poner en marcha las medidas necesarias en situaciones de alerta naranja o roja. Dicha persona debe tener capacidad de decisión operativa suficiente.

Las previsiones y avisos oficiales pueden ser una herramienta de planificación útil para anticiparse en la toma de decisiones preventivas, tanto organizativas como técnicas, antes de que las temperaturas alcancen niveles extremos.

- **Termohigrómetros Digitales:** Se instalarán termohigrómetros digitales en diferentes puntos de la empresa, incluyendo todos los puntos de la empresa donde se superan los 25°C (o 27°C cuando proceda).

Estos dispositivos permiten a las personas trabajadoras, en función del lugar de trabajo, la puesta en marcha de medidas preventivas personales para las que han sido formadas previamente: hidratación, pausas, duchas...

- **Gestión de Puestos con Riesgo por Estrés Térmico:** Se elaborará una relación de los puestos de trabajo con riesgo por exposición a altas temperaturas y **no se ocupará a trabajadores y trabajadoras sensibles en dichos puestos.**

En estos puestos con riesgo por estrés térmico por calor **se elaborará una instrucción específica** para determinar el tiempo máximo de ocupación de dicho puesto, así como la carga de trabajo máxima.

La relación de estos puestos de trabajo **se actualizará en diferentes momentos.** Anualmente en el **mes de marzo** se realizará una revisión de los puestos en los que se deberían repetir las mediciones de exposición a estrés térmico (Índice WBGT) señalando claramente el momento de dichas evaluaciones, o se optará por el uso del Índice de Calor (temperatura y humedad relativa) que es inmediato y depende de la temperatura cada día y en cada momento (Ver anexo). También se actualizará cuando haya modificaciones en la forma de trabajar (p.e. se incrementa la carga de trabajo por falta de personal y por tanto aumenta la carga metabólica del puesto, se debe rotar, se incorpora personal nuevo...), o cuando el puesto se aclimate y la temperatura no suponga un riesgo para la seguridad y la salud.

- **Protección de Personas Vulnerables:** Se dispondrá de un listado de personas vulnerables al calor o sensibles a trabajos con altas temperaturas (personas con riesgo cardiovascular, problemas renales, sobrepeso, obesidad, medicación específica, enfermedades de la piel, del sistema digestivo, respiratorias, enfermedades derivadas de inmunodeficiencia, trabajadoras embarazadas, personas mayores de 55 años...), garantizando la confidencialidad.

La relación personas sensibles **se actualizará en diferentes momentos:** anualmente en el mes de **mayo** y cuando **una persona** dentro de los parámetros de sensible a altas temperaturas **lo comunique** a la empresa. Para ello se favorecerá un entorno que facilite la comunicación de la situación que provoca su vulnerabilidad al calor.

El servicio de prevención realizará un seguimiento de estas personas vulnerables al calor a través de la vigilancia de la salud específica de la persona que trabaje expuesta a altas temperaturas y bien, lo solicite motu proprio, o bien sea indicado por su estado de salud o el propio servicio de prevención así lo señale.

Tal y como señala la normativa de prevención (art. 25 LPRL) se adaptarán los puestos de trabajo para que estas personas permanezcan protegidas, ajustando las medidas evitando soluciones genéricas.

- **Aclimatación Obligatoria:** La aclimatación del personal de nueva incorporación, cambio de sección o tras vacaciones, permisos de nacimiento, cuidado del lactante, excedencias, bajas prolongadas o cualquier circunstancia de media-larga duración (superior a los 7-10 días) **será obligatoria y se extenderá entre 7-14 días.**

Dicha aclimatación permitirá la adaptación de las personas trabajadoras de forma paulatina y siempre que el puesto de trabajo esté en un rango de 25-34°C máximo.

Durante el proceso de aclimatación, el cuerpo se va adaptando a realizar una determinada actividad física en condiciones ambientales calurosas. **El primer día de trabajo sólo se debe trabajar en esas condiciones la mitad de la jornada; después cada día se irá aumentando un poco el tiempo de trabajo (10% de la jornada normal)** hasta llegar a la jornada completa.

Los aumentos de la actividad física del trabajo o del calor o la humedad ambientales requerirán otra aclimatación a las nuevas circunstancias.

- **Trabajo en Solitario:** No se ocuparán puestos de trabajo en los que se permanezca en solitario.
- **Perspectiva de Género y Edad:** Se tendrá **especial atención con las mujeres mayores de 50 años (peri y postmenopausia) y la adaptación inmediata de su puesto** (climatización, cambio de puesto, incremento de rotaciones y de descansos recuperadores, posibilidad de ducha...) cuando la trabajadora lo solicite.
- **Revisión de EPI y Ropa de Trabajo:** Se revisarán los EPI que se utilizan, de forma que en los puestos donde se superen los 25°C no provoquen molestias, ni favorezcan la sudoración o eleven la carga metabólica. Se valorará la utilización de chalecos refrigerados, calzado de seguridad transpirable, banda refrigerante para la frente, pulsera de control térmico (para usar en el rango 30-34°C), entre otros. En el caso de tener que utilizar mascarillas, se valorará la sustitución por mascarillas con válvula inteligente (la válvula de exhalación reduce la acumulación de calor y humedad en el interior de la mascarilla), o incluso equipos de protección respiratoria motorizados, que mejoran la protección y filtración de aire, reduciendo la fatiga de la persona trabajadora.

Del mismo modo y cumpliendo con los parámetros específicos de calidad o similares y características que la empresa (química, alimentación, farmacéutica, investigación...) requiere, **se revisará la ropa de trabajo**, con el fin de que los tejidos sean los más idóneos y en verano tengan el “índice clo¹” de aislamiento térmico más adecuado. Se pueden suministrar calcetines transpirables, ropa técnica, etc.

- **Formación e Información:** Se impartirá formación e información a las personas trabajadoras sobre

¹ Resistencia térmica del conjunto de la ropa. Calculador INSST: <https://www.insst.es/documentacion/herramientas-de-pri/calculadores/calculador-resistencia-termica-del-vestido>

los riesgos de la exposición a altas temperaturas y acerca de procedimientos seguros de trabajo es situaciones de calor. Se intensificará dicha formación e información en caso de alerta de AEMET amarilla, naranja o roja.

La formación e información son aspectos clave para garantizar que las medidas preventivas se conozcan y se apliquen de forma adecuada.

- Las acciones que se lleven a cabo en esta materia deben tener en cuenta que los mensajes sean prácticos, breves, sencillos, visuales, accesibles, en diferentes idiomas si es preciso en función de las nacionalidades de la plantilla, y además deben conseguir que las personas trabajadoras comprendan los riesgos, presten atención a su estado de salud y también al de sus compañeros y compañeras, adiestrándoles así en conocer los primeros síntomas de las afecciones de calor y cómo actuar.
- Se debe incluir información clara, sobre los niveles de riesgo por altas temperaturas y las medidas preventivas a aplicar en cada caso, así como incluir criterios para la adaptación de las tareas.
- Utilizar canales de comunicación accesibles y habituales para la plantilla (correo electrónico, intranet, app de la empresa u organización, mensajes “sms”, carteles, pantallas...) y priorizar aquellos canales que permiten la comprobación de la comprensión de los contenidos (incluir preguntas, lista de comprobación, o breve cuestionario, un recordatorio...).
- Complementar dicha comunicación con la comunicación directa y oral por parte de las personas responsables, encargadas, personal técnico de prevención, delegados y delegas de prevención.
- **Protección en Zonas de Aparcamiento:** Se instalarán cubiertas en toda la zona de aparcamiento de forma que los vehículos de las personas trabajadoras estén más protegidos de la radiación solar directa y se reduzca el impacto de las temperaturas elevadas en el interior. La cubierta también puede ser vegetal (árboles) o placas fotovoltaicas, por ejemplo.

A su vez, se recordará a las personas trabajadoras que se desplacen en su propio vehículo que se lleven agua fresca cuando terminen la jornada laboral.

3. MEDIDAS PREVENTIVAS ESPECÍFICAS: TRABAJOS EN EL INTERIOR

- **Puntos de Hidratación:** Se revisará que desde todos los puestos de trabajo se puede acceder rápida y fácilmente a fuentes o puntos de agua fresca.

Cada año en el mes de mayo se revisará la ubicación de las fuentes o puntos de agua fresca, así

como se asegurará periódicamente a lo largo del año su funcionamiento.

- **Reducción de la Carga de Trabajo:** Se reducirá la carga de trabajo de los puestos expuestos a altas temperaturas con el fin de evitar sobrecarga térmica. Para ello se revisará la carga de trabajo (ritmo de trabajo, manipulación manual de cargas, posturas...) según tramo horario y coincidiendo con las horas de mayor insolación, **reduciendo o ajustando dichas cargas a partir de las 12:00 a.m. y hasta las 19:00 p.m.** Consumo metabólico inversamente proporcional a las temperaturas del puesto.
- **Turnos y Rotaciones:** Se revisarán los turnos de trabajo, evitando aquellos turnos en horario con mayor grado de insolación y de temperaturas más altas en las naves. Se realizarán rotaciones de puesto cada hora entre puestos que estén dentro de los niveles de temperatura de la normativa y aquellos puestos en los que se supere.
- **Pausas de Recuperación Adicionales:** Incrementar las pausas de recuperación (como tiempo de trabajo, pues son una medida preventiva). Si las temperaturas del puesto de trabajo están en el rango:

Tabla de **Descansos e Interrupción (Interior)**

Temperatura del Puesto	Descanso adicional a la pausa reglamentaria
26°C - 29°C	5 minutos cada 2 horas
30°C - 34°C	10 minutos cada 1 hora
35°C o más	Paralización de la actividad por riesgo grave e inminente. No se trabajará hasta que la temperatura esté por debajo de los 35°C.

■ **Nota importante:** Estas pausas se llevarán a cabo independientemente de si AEMET ha emitido alerta amarilla, naranja o roja, pues dependen exclusivamente de la temperatura interior.

- **Tiempo para Ducha:** Tiempo para ducha (como tiempo de trabajo, pues es una medida preventiva). Si las temperaturas del puesto de trabajo están en el rango de **26-34°C**, quien lo necesite dispondrá, además de los minutos de descanso extras de las pausas de recuperación, del tiempo necesario para ducharse.

4. MEDIDAS PREVENTIVAS ESPECÍFICAS: TRABAJOS EN EL EXTERIOR

Es importante destacar que la Disposición adicional única del **RD 486/97** sobre lugares de trabajo se refiere expresamente a las condiciones ambientales en los **trabajos al aire libre, donde también se**

incluyen los lugares de trabajo que, por la actividad desarrollada, no puedan quedar cerrados. Así pues, se deberán tomar medidas adecuadas para la protección de las personas trabajadoras frente a cualquier riesgo relacionado con fenómenos meteorológicos adversos, incluyendo temperaturas extremas.

Estas medidas se derivarán de la **evaluación de riesgos laborales**, que tomará en consideración, además de los fenómenos mencionados, las características de la tarea que se desarrolle y las características personales o el estado biológico conocido de la persona trabajadora.

En aplicación de lo previsto en esta disposición y en el artículo 23 del Real Decreto 1561/1995, sobre jornadas especiales de trabajo, las medidas preventivas incluirán la **prohibición de desarrollar determinadas tareas durante las horas del día en las que concurren fenómenos meteorológicos adversos, en aquellos casos en que no pueda garantizarse de otro modo la debida protección de la persona trabajadora.**

Continúa esta Disposición señalando que en el supuesto en el que se emita por la **Agencia Estatal de Meteorología un aviso de fenómenos meteorológicos adversos de nivel naranja o rojo**, y las medidas preventivas anteriores no garanticen la protección de las personas trabajadoras, resultará obligatoria la **adaptación de las condiciones de trabajo, incluida la reducción o modificación de las horas de desarrollo de la jornada prevista.**

Este protocolo, en aras de proteger a todas las personas trabajadoras, incluye medidas adicionales a las que pueda señalar la evaluación específica para los trabajos en el exterior. En este caso, **se aplicarán todas las medidas anteriores recogidas en este protocolo, además de no trabajar en el exterior en las horas de más insolación y radiación UV y/o coincidentes con alertas de AEMET naranja o roja, adaptando los horarios de trabajo o reduciendo la jornada si fuera preciso.**

- **Acceso a Agua Fresca:** Se revisará que desde todos los puestos de trabajo se puede acceder rápida y fácilmente a fuentes o puntos de agua fresca. Cada año en el mes de mayo se revisará el sistema de dotación de agua fresca, así como se asegurará periódicamente a lo largo del año que se suministra agua a las personas trabajadoras.
- **Reducción de Carga Térmica:** Se reducirá la carga de trabajo en estos puestos de trabajo en el exterior con el fin de reducir la sobrecarga térmica.

Para ello se revisará la carga de trabajo (ritmo de trabajo, manipulación manual de cargas, posturas...) según tramo horario y coincidiendo con las horas de mayor insolación, **eliminando, reduciendo o ajustando dichas cargas a partir de las 12:00 a.m. y hasta las 19:00 p.m.** Consumo metabólico inversamente proporcional a las temperaturas.

- **Climatización de Vehículos y Maquinaria:** En el caso de manejar vehículos, carretillas... se revisará diariamente que funcione adecuadamente el aire acondicionado del habitáculo, en caso contrario ese vehículo no se utilizará. Se habilitará una zona de parada de vehículos sombreada durante las pausas, descansos, tiempos de espera o fin de jornada.
- **Pausas de Recuperación (Exterior):** Incrementar las pausas de recuperación (como tiempo de

trabajo, pues son una medida preventiva). Si las temperaturas del ambiente del puesto de trabajo están en el rango:

Tabla de Descansos e Interrupción (Exterior)

Temperatura del Ambiente	Descanso adicional a la pausa reglamentaria
26°C - 29°C	5 minutos cada 2 horas
30°C - 34°C	10 minutos cada 1 hora
35°C o más	Paralización de la actividad por riesgo grave e inminente.

🚧 **Nota importante:** Estas pausas se llevarán a cabo independientemente de si AEMET ha emitido alerta amarilla, naranja o roja, dado que la carga metabólica de las tareas a desarrollar y las condiciones del trabajo se adicionan a las temperaturas del puesto, y la sinergia de estos riesgos afecta a la persona trabajadora.

- **Tiempo para Ducha:** Tiempo para ducha (como tiempo de trabajo, pues es una medida preventiva). Si las temperaturas del puesto de trabajo están en el rango de **26-34°C**, quien lo necesite dispondrá, además de los minutos de descanso extras de las pausas de recuperación, del tiempo necesario para ducharse o refrescar el cuerpo, según proceda.

5. COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES EMPRESARIALES (CAE)

- En base a la coordinación de actividades empresariales, se dará traslado de todo el contenido del protocolo a las subcontratas y empresas o personas que realicen trabajos dentro de la empresa.
- A este respecto recordar que las medidas que adopten las empresas concurrentes deben ser compatibles con las condiciones de la actividad, evitando desigualdades de protección.
- La empresa titular debería ejercer de motor de la coordinación facilitando información sobre los criterios de actuación ante episodios de temperaturas elevadas, así como sobre los sistemas de comunicación y de emergencia establecidos.
- En el caso de condiciones ambientales extremas, alerta naranja o roja, los acuerdos de coordinación deben permitir adaptar de manera conjunta horarios, pausas, ritmos de trabajo, entre otros aspectos organizativos.

6. ELABORACIÓN, CONTROL, EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO DEL PROTOCOLO

Este protocolo es un documento dinámico y debe actualizarse en función de la evolución de la normativa, los avances técnicos o metodologías de evaluación y medición, cambios en la organización de la empresa o centro de trabajo, así como de la experiencia de su aplicación.

El **Comité de Seguridad y Salud**, participado por representantes de la empresa y delegados y delegadas de prevención y que ha aprobado este protocolo, creará la “**mesa de calor**”, a modo de grupo de trabajo conformado de forma paritaria por la empresa y quienes son delegados y delegadas de prevención, con una representación de todas las partes en menor proporción, de tal forma que permita de forma ágil y operativa llevar a cabo las siguientes funciones:

- Disponer de la evaluación de riesgos por disconfort térmico y estrés por calor anual actualizada.
- Diseñar las medidas adecuadas y su planificación (prioridad, recursos, calendario de ejecución, persona o personas responsables, presupuesto) para integrarlas en el protocolo de actuación ante episodios de altas temperaturas, que no olvidemos que complementará las medidas preventivas derivadas de las evaluaciones anteriores.
- Hacer el seguimiento de las medidas del protocolo y de su planificación.
- Evaluar su aplicación con periodicidad semanal en época estival y siempre que sea preciso durante los episodios de alerta por calor (amarilla, naranja y roja).
- Detectar posibles dificultades en su implementación.
- Valorar propuestas de mejora.
- Revisar el protocolo a la finalización de la época estival y/o episodios de altas temperaturas.
- Actualizarlo anualmente.

Anexo: ÍNDICE DE CALOR

TEMPERATURA		TABLA DE ÍNDICE DE CALOR (HEAT INDEX CHART)																				
		(°C)	HUMEDAD RELATIVA (%)																			
			0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95
57	43	49	56	64	72	81	91	101	112	124	136	149	163	177	192	208	224	241	258	277	296	
56	43	49	55	62	70	78	87	97	107	118	130	142	155	169	183	198	213	229	246	264	282	
55	43	48	54	60	68	75	84	93	103	113	124	135	148	161	174	188	203	218	234	251	268	
54	42	47	53	59	65	72	80	89	98	108	118	129	140	153	165	179	193	208	223	239	255	
53	42	46	51	57	63	70	77	85	93	103	112	123	134	145	157	170	183	197	212	227	242	
52	42	46	50	55	61	67	74	81	89	98	107	117	127	138	149	161	174	187	201	215	230	
51	41	45	49	54	59	64	71	78	85	93	101	111	120	131	141	153	165	177	190	204	218	
50	41	44	48	52	57	62	68	74	81	88	96	105	114	124	134	144	156	167	180	193	206	
49	41	43	47	50	55	59	65	71	77	84	91	99	108	117	126	137	147	158	170	182	195	
48	40	43	46	49	53	57	62	67	73	80	87	94	102	110	119	129	139	149	160	172	184	
47	40	42	44	47	51	55	59	64	70	76	82	88	96	104	113	121	131	141	151	162	173	
46	39	41	43	45	49	53	57	61	66	72	78	84	91	98	106	114	123	132	142	152	163	
45	39	40	42	44	47	50	54	58	63	68	73	79	86	92	100	107	116	124	133	143	153	
44	38	39	41	43	46	48	52	55	60	64	69	75	81	87	94	101	108	116	125	134	143	
43	38	39	40	42	44	46	49	53	57	61	65	70	76	82	88	94	101	108	117	125	134	
42	37	38	39	40	42	45	47	50	54	57	62	66	71	77	82	88	95	102	109	117	125	
41	37	37	38	39	41	43	45	48	51	54	58	62	67	72	77	83	89	95	101	109	116	
40	36	36	37	38	39	41	43	46	48	51	55	58	63	67	72	77	83	88	95	101	108	
39	35	36	36	37	38	39	41	43	46	49	52	55	59	63	67	72	77	82	88	94	100	
38	35	35	35	36	37	38	39	41	43	46	49	52	55	59	63	67	71	76	81	87	92	
37	34	34	34	35	35	36	38	39	41	43	46	48	51	55	58	62	66	70	75	80	85	
36	33	33	33	34	34	35	36	38	39	41	43	46	48	51	54	58	61	65	69	74	78	
35	33	32	32	33	33	34	35	36	37	39	41	43	45	48	50	53	57	60	64	68	72	
34	32	32	31	32	32	33	33	34	35	37	38	40	42	44	47	49	52	55	58	62	66	
33	31	31	31	31	31	31	32	33	34	35	36	38	40	41	43	46	48	51	54	57	60	
32	30	30	30	30	30	30	31	31	32	33	34	36	37	39	40	42	44	47	49	51	54	
31	29	29	29	29	29	29	30	30	31	32	33	34	35	36	38	39	41	43	45	47	49	
30	28	28	28	28	28	28	29	29	30	30	31	32	33	34	35	36	38	39	41	42	44	
29	28	27	27	27	27	28	28	28	29	29	30	30	31	32	33	34	35	36	37	38	40	
28	27	27	27	27	27	27	27	27	28	28	29	29	30	31	31	32	33	34	35	36	36	
27	26	26	26	26	26	26	26	27	27	27	28	28	28	29	29	29	30	30	31	31	32	
26	25	25	25	25	25	26	26	26	26	26	27	27	27	27	27	27	28	28	28	28	28	
25	24	24	24	25	25	25	25	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	25	
24	23	23	24	24	24	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	24	24	24	23	23	
23	22	22	23	24	24	24	25	25	25	25	25	25	25	24	24	24	23	23	22	21	20	
22	21	22	22	23	24	24	25	25	25	25	25	25	24	24	24	24	23	22	21	20	19	
21	20	21	22	23	23	24	24	25	25	25	25	25	24	24	23	22	22	20	19	18	16	
20	19	20	21	22	23	24	25	25	25	25	25	25	25	24	23	22	21	20	18	17	15	

Calcular el Índice de Calor			
Introduzca la Temperatura del aire en grados Celsius =		°C	
Introduzca el valor de la Humedad Relativa =		%	
Índice de Calor			

Categoría	Índice calor (°C)	Posibles problemas fisiológicos en caso de exposición prolongada al calor y/o con actividad física
Peligro extremo	≥ 54	Golpe de calor o insolación probable
Peligro	41 - 54	Insolación, calambres musculares y/o probable agotamiento por calor. Posible golpe de calor por exposición prolongada y/o actividad física
Alerta extrema	32 - 41	Insolación, calambres musculares, y/o posible agotamiento por calor con exposición prolongada y/o actividad física
Alerta	27 - 32	Posible fatiga por exposición prolongada y/o actividad física

Calculadora del Índice de Calor: <https://www.isglobal.org/heat-index-calculator>