



Reunión semanal sobre seguridad

Your Safety Is Our Business®

Volumen 4 – Edición 48

26 de noviembre, 2017

Trabajo en Ambientes Fríos

Ya que el verano y el otoño se han ido, los meses de invierno han llegado. Aunque hace mucho frío afuera, aun se tiene que ir al trabajo, y completar tareas laborales. Se puede hacer varias cosas para mantenerse caliente, y evitar accidentes relacionados con el clima frío y las temperaturas bajas.

Las temperaturas frías y el aumento de la velocidad del viento (viento helado) causan la pérdida más rápido del calor corporal, lo que pone a los trabajadores a riesgo de estrés por frío. Cualquiera que trabaje en el frío puede estar en riesgo, por ejemplo, aquellas personas que trabajan en congeladores, al aire libre, campos agrícolas, y la construcción.

A medida que el clima se vuelve "espantoso" durante los meses de invierno, trabajadores de construcción que tienen que enfrentar las condiciones exteriores corren el riesgo ocupacional de exposición al frío. Cuando se expone a temperaturas bajas, hay que ser especialmente consciente del clima, sus efectos sobre el cuerpo, y las técnicas de prevención adecuadas.

Condiciones ambientales:

Las cuatro condiciones ambientales siguientes son las causas del estrés relacionado con el frío:

- Bajas temperaturas;
- Vientos fuertes/fríos;
- Humedad; y
- Agua fría.

Cuando el cuerpo es incapaz de calentarse, graves enfermedades y lesiones relacionadas al frío pueden ocurrir. Además, esto puede causar daño permanente en los tejidos, y puede resultar en la muerte. La hipotermia puede ocurrir cuando las temperaturas de la tierra están por encima del punto de congelación, o las temperaturas del agua están por debajo de los 98,6 grados F. Las enfermedades relacionadas con el frío pueden vencer lentamente a una persona que ha sido enfriada por las bajas temperaturas, vientos vigoroso, o ropa húmeda.

Factores de Riesgo:

Algunos factores de riesgo principales del estrés relacionado con el frío incluyen los a continuación:

- Uso de ropa inadecuada o mojada aumenta los efectos del frío en el cuerpo;
- El tomar ciertas drogas o medicamento (incluyendo el alcohol, la nicotina, la cafeína y algunos medicamentos recetados) inhibe la respuesta del cuerpo al frío y deteriora el juicio;
- El tener un resfriado o ciertas enfermedades (como la diabetes, problemas cardíacos, vasculares, y problemas tiroideos) puede hacer que una persona sea más susceptible a los elementos del invierno; y
- El agotarse o quedar inmovilizado puede acelerar los efectos del clima frío, especialmente debido a una lesión o al entrapamiento.



Reunión semanal sobre seguridad

Prevención de trastornos relacionados con el frío:

Llevar el tipo correcto de ropa puede ayudar en la lucha contra los elementos. Debe usar al menos tres capas de ropa como las siguientes:

- Una capa exterior para parar el viento y permitir alguna ventilación;
- Una capa de lana o tejido sintético entre las capas interiores y exteriores para absorber sudor;
- Una capa interior para permitir la ventilación (algodón);
- Una capa intermedia de lana o tejido sintético para absorber sudor y mantener aislamiento térmico en un entorno húmedo; y
- Capas interiores de algodón o de tejidos sintéticos para permitir una ventilación adecuada.

Además, debe hacer lo siguiente:

- Preste atención especial a la protección de los pies, las manos, la cara, y la cabeza. Se puede perder hasta un 40 por ciento del calor corporal cuando la cabeza está expuesta.
- Desgaste calzado aislado para proteger contra el frío y la humedad.
- Guarde un cambio de ropa de trabajo en un lugar seco por si a caso su ropa se moje.

Recuerde, prepárese de antemano para trabajo en clima frío:

- Sea consciente de los síntomas de estrés relacionado con el frío.
- Vístase adecuadamente y permanezca seco.
- Utilice controles de ingeniería, prácticas de trabajo seguras, y equipo de protección personal.

¡No se enfrente con el frío sin preparación...Practicar seguridad de invierno es la mejor solución!

