



# Consejo semanal sobre seguridad

Your Safety Is Our Business®

Volumen 4 – Edición 48

26 de noviembre, 2017

## Trabajo en Ambientes Fríos

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.



### Ejemplos de trabajadores que corren mayor riesgo de lesiones a causa de las temperaturas extremas:

- Aquellos con condiciones predisponentes de salud tales como enfermedades cardiovasculares, diabetes e hipertensión;
- Individuos que toman ciertos medicamentos (consulte con su médico y pregúntele si alguno de los medicamentos que está tomando actualmente podría afectarlo negativamente mientras trabaja en un entorno frío/caliente);
- Quienes están en mala condición física, tienen una dieta deficiente, o son ancianos; y
- Trabajadores al aire libre tales como obreros de la construcción, los que construyen edificios, jardineros, paisajistas, etc,

### El Control de la Exposición:

Identifique el entorno y las condiciones de trabajo que tienen el potencial de conducir a las enfermedades y lesiones inducidas por el frío. Los empleados deben aprender los signos y síntomas de enfermedades inducidas por frío y qué hacer para la persona afectada.

- Seleccione ropa adecuada para condiciones mojadas, ventosas, o de clima frío. Use capas de ropa para adaptarse a los cambios de temperatura ambiente.
- Use un sombrero y guantes, además de ropa interior que guardaran el agua lejos de la piel (polipropileno).
- Tome descansos cortos y frecuentes en lugares cálidos y secos para permitir que el cuerpo se caliente.
- Evite el agotamiento o la fatiga, porque se necesita energía para mantener los músculos calientes.
- Utilice el sistema de compañerismo (trabaje en parejas).
- Tome bebidas calientes y dulces, y evite tomar bebidas con cafeína o alcohol.
- Coma alimentos calientes con alto contenido de calorías, como pasta.

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

