



Consejo semanal sobre seguridad

Estrés por el Frío

El estrés por frío o la hipotermia pueden afectar a los trabajadores que no están protegidos contra ello. Cuando el cuerpo no puede mantener su calor, enfermedades y lesiones graves relacionadas con el frío pueden ocurrir. Esto puede conducir a daño permanente de tejido o incluso la muerte.

Controles de Estrés por el Frío:

Los empleados deben reconocer las primeras etapas del estrés frío en sí mismos y en los demás. La primera señal de advertencia puede ser dolor en las extremidades.

Trabajadores en condiciones de frío deben:

- Ser médicamente apto para la exposición al frío.
- Seguir una dieta equilibrada que incluye un aumento de los carbohidratos para quemar más combustible y aumentar el calor corporal. Los carbohidratos se queman más rápido que las proteínas y le dan energía más rápidamente.
- Comprender el riesgo impuesto por el factor frío y estar preparado para las condiciones.
- Evitar las bebidas alcohólicas o con cafeína que aumentan la pérdida de agua y el flujo sanguíneo a las extremidades.
- Tener un plan alternativo cuando trabaje en áreas aisladas o usar un sistema de compañeros para vigilarse unos a otros y mantenerse atentos a los signos de estrés frío.
- Llevar la ropa adecuada para el frío y su nivel de actividad física. Los siguientes consejos son algunos que debe recordar cuando trabaja en el frío:
 - Use varias capas de ropa para capturar el aire aislante entre las capas.
 - Para permitir la ventilación, use capas de ropa de algodón o tela sintética junto a la piel.
 - Use ropa exterior impermeable o repelente al agua cuando trabaje en condiciones húmedas.
 - Proteja su cabeza de la pérdida de calor. Cuando no se cubre la cabeza, puede perder el 40 por ciento del calor corporal. Use gorras, capuchas, o forros de casco.
 - En caso de que su ropa de trabajo se moje, mantenga un cambio de ropa disponible.



¡¡SI HAY NIEVE Y HIELO...TÓMELO DESPACIO!!