



# Reunión semanal sobre seguridad

---

## Trabajo en Ambientes Fríos: Cómo Prevenir el Estrés por Frío

¿Cuáles son las mejores maneras de prevenir lesiones y enfermedades por estrés por frío, y cuál es la mejor ropa para usar en ambientes fríos?

El estrés por frío no es solo un peligro para los trabajadores al aire libre. Cualquier persona que trabaje en un ambiente frío puede correr el riesgo del estrés por frío. Esto podría incluir un lugar de trabajo en interiores como almacenamiento en frío o un trabajo al aire libre en la construcción o la agricultura. La exposición prolongada a temperaturas frías y/o heladas durante el trabajo puede causar problemas de salud graves como pie de zanja, congelación, e hipotermia. En casos extremos, la exposición a temperaturas frías puede llevar a la muerte.

Aunque la OSHA no tiene una norma específica que cubre el trabajo en ambientes fríos, bajo la Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo (Ley OSH) de 1970, los empleadores tienen el deber de proteger a los trabajadores de riesgos reconocidos, incluidos los riesgos de estrés por frío, que causan o pueden causar la muerte o daños físicos graves en el lugar de trabajo.

### Los factores de Riesgo del Estrés por Frío Incluyen:

- Sobreexposición a temperaturas frías;
- Aumento de la velocidad del viento, y el efecto del viento helado;
- Ropa y/o piel húmeda;
- Vestirse inadecuadamente para el clima;
- Agotamiento;
- Condiciones de salud como presión arterial alta, diabetes, o asma;
- Mal acondicionamiento físico; y
- Capacitación inadecuada en cómo trabajar de forma segura en temperaturas frías.

### Consejos Importantes para Prevenir Estrés por Frío:

- Use ropa adecuada para condiciones frías, húmedas, y ventosas;
- Tome descansos frecuentes y cortos en refugios cálidos y secos;
- Programe el trabajo para la parte más cálida del día;
- Evite el agotamiento o la fatiga;
- Mantenga ropa extra a mano en caso de que la ropa se moje;
- Beba bebidas calientes y dulces y evite las bebidas con cafeína o alcohol;
- Coma alimentos calientes y ricos en calorías;
- Utilice el sistema de compañerismo - trabaje en pares para que puedan ayudarse reconocer las señales de peligro en el otro; y

- Manténgase seco en el frío porque la humedad, incluso por sudoración, puede aumentar la tasa de pérdida de calor del cuerpo.

Vestirse adecuadamente es extremadamente importante para prevenir el estrés por frío. Use al menos tres capas de ropa holgada. Usar capas proporciona un mejor aislamiento.

- Una capa interna de, lana, seda o material sintética (polipropileno) térmico para mantener la humedad lejos del cuerpo;
- Una capa media de lana o material sintética para proporcionar aislamiento incluso cuando está mojado; y
- Una capa exterior de protección contra el viento y la lluvia que permite una cierta cantidad de ventilación para evitar el sobrecalentamiento.

La ropa ajustada reduce la circulación sanguínea, y promueve el flujo de sangre tibia hasta las extremidades.

Otras prendas importantes que pueden ayudar a prevenir el estrés por frío son:

- Un abrigo/chaqueta aislada (resistente al agua si es necesario);
- Una mascarilla térmica para cubrir la cara y la boca (si es necesario);
- Un gorro que cubre las orejas;
- Unos guantes aislados (resistentes al agua si es necesario) para proteger las manos; y
- Unas botas aisladas e impermeables para proteger los pies.

## Recuerde:

Las condiciones ambientales frías pueden afectar al cuerpo. Tenga en cuenta los signos y síntomas causados por hipotermia o congelación, y tome las medidas adecuadas para corregir la situación. Si tome medidas rápidamente, los efectos del estrés por frío pueden ser controlados y disminuidos.

***¡¡HIELO Y NIEVE SIGNIFICAN TÓMELO DESPACIO!!***

# Hoja de Registro para Junta de Seguridad

Supervisor:	Asunto:
Local:	Fecha:
Realizada por:	Firma de Instructor:

Nombre (Escriba claramente)	Firma	Comentarios / Preocupaciones de Seguridad / Solicitudes para Formación