

# ESTRÉS POR FRÍO

## Riesgos laborales a la Intemperie



### ¿QUÉ ES EL ESTRÉS POR FRÍO?

El estrés por frío es aquel que se produce como consecuencia de una exposición laboral a ambientes de trabajo con bajas temperaturas (aproximadamente menor a 15°C.).

### ¿QUÉ OCASIONA?

- Malestar general
- Reducción de la sensibilidad y la motricidad fina
- Trastornos musculoesqueléticos
- Comportamiento errático y movimientos involuntarios
- Congelamiento de las extremidades
- Fallas cardíacas

### SÍNTOMAS:

- Fatiga
- Cansancio
- Deshidratación
- Congelamiento periférico
- Desmayos
- Hipotermia



### ¿CÓMO LO PREVENGO?

- Capacitar a las personas trabajadoras en la prevención de los riesgos inherentes a las tareas
- Seleccionar la vestimenta adecuada para cada trabajo y proteger las extremidades con guantes y mitones para evitar el enfriamiento localizado. El calzado debe ser aislante y antiderrapante. Del mismo modo, hay que asegurar una buena protección térmica para la cabeza como, por ejemplo, usando gorros o cascos con doble aislamiento. Una persona puede llegar a perder hasta el 50% del calor corporal por la cabeza
- Verificar las condiciones meteorológicas de forma frecuente, medir periódicamente la temperatura y la velocidad del aire
- Las temperaturas inferiores a 15° C pueden generar falta de confort, principalmente, en los trabajos sedentarios o de carga ligera, mientras que una exposición prolongada a temperaturas que estén por debajo de los 10° C puede ocasionar daños para la salud
- Tener en cuenta el factor térmico al establecer la rotación de trabajadores, acorde al descanso y el esfuerzo muscular
- Planificar el trabajo para las horas con menos frío
- Realizar descansos periódicos (en un espacio a más temperatura)
- Utilizar carretillas y dispositivos que permitan reducir la carga física de trabajo

# ESTRÉS POR FRÍO

Riesgos laborales a la Intemperie



## ¿CÓMO LO PREVENGO?

- Planificar las tareas priorizando el trabajo en compañía
- Informar a las personas trabajadoras y poner en práctica los procedimientos establecidos para las condiciones térmicas adversas, si fuese necesario
- En situaciones de fuertes vientos, se deben implementar medidas, como el uso de pantallas cortaviento
- Disminuir el tiempo de permanencia en ambientes fríos para minimizar la pérdida de calor y controlar el ritmo de trabajo, para evitar una sudoración excesiva que humedezca la ropa interior
- Sustituir la ropa húmeda para evitar la congelación del agua y la consiguiente pérdida calorífica
- Facilitar a las personas trabajadoras el acceso a comida y líquidos calientes, que no contengan cafeína, controlando el contenido calórico por la carga metabólica.
- Realizar reconocimientos médicos con periodicidad para detectar posibles problemas que se podrían agravar con un trabajo habitual a bajas temperaturas.