

Prevenir Estrés por Frío

Volumen 1 Cien Rápido Edición 51C-1

Cualquiera que trabaje en un entorno frío puede tener riesgo de estrés por frío. Esto puede incluir un lugar de trabajo interior como almacenamiento frío o un trabajo de construcción en exterior o agricultura. La exposición prolongada al frío y/o temperaturas congelantes durante el trabajo puede causar problemas de salud serios como pie de trinchera, congelación e hipotermia. En casos extremos, la exposición a temperaturas frías puede llevar a la muerte.

*Aunque OSHA no tiene un estándar específico que cubra trabajar en entornos fríos, bajo el **Acto de Seguridad Ocupacional y Salud (OSH Acta) de 1970**, los empleadores tienen el deber de proteger a los trabajadores de riesgos reconocidos, incluyendo riesgos de estrés por frío, que estén causando o tengan probabilidad de causar muerte o daño físico serio en el lugar de trabajo.*

Factores de riesgo para estrés por frío incluyen:

- Sobreexposición a temperaturas frías
- Aumento en velocidad del viento y efecto frío del viento
- Ropa mojada y/o piel mojada
- Vestir de manera inadecuada para el clima
- Agotamiento
- Condiciones de salud como presión alta, hipotiroidismo, diabetes o asma
- Mala condición física
- Entrenamiento inadecuado sobre cómo trabajar de manera segura en temperaturas frías

CONSEJOS IMPORTANTES PARA PREVENIR EL ESTRÉS POR FRÍO:

- Usa vestimenta adecuada para las condiciones frías, mojadas y con viento.
- Toma descansos cortos frecuentes en refugios cálidos y secos.
- Programa el trabajo para la parte más cálida del día.
- Evita el agotamiento o fatiga.
- Mantén vestimenta extra a la mano en caso que la ropa se moje.
- Toma bebidas cálidas y dulces y evita bebidas con cafeína o alcohol.
- Come alimentos calientes y altos en calorías.
- Usa un sistema de amigos – trabaja en parejas para que un trabajador pueda reconocer las señales de peligro.
- Mantente seco en el frío porque la humedad o humectación, incluso por sudor, puede aumentar la tasa de pérdida de calor del cuerpo.

No para reventa o redistribución no autorizada. Para todos los términos y condiciones que aplican, por favor visita www.weeklysafety.com.