

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

(*2)



*El PPE adecuado es crítico para el clima frío. (*1)*

Vestir adecuadamente es extremadamente importante para prevenir el estrés por frío.



(*7)

- Al menos tres capas de ropa holgada
- Abrigo/chaqueta aislada, resistente al agua si es necesario
- Máscara para cubrir la cara y boca
- Gorro que cubra las orejas
- Guantes aislados
- Botas aisladas y a prueba de agua

(*8)



MÁS CONSEJOS IMPORTANTES PARA PREVENIR EL ESTRÉS POR FRÍO:

- Reconoce que el entorno y las condiciones del sitio de trabajo pueden ser peligrosas.
- Toma descansos cortos frecuentes en refugios cálidos y secos.
- Evita el agotamiento o fatiga.
- Come alimentos calientes y altos en calorías.
- Programa el trabajo para la parte más cálida del día.
- Toma bebidas cálidas y dulces y evita bebidas con cafeína o alcohol.
- Mantén vestimenta extra a la mano en caso que la ropa se moje.
- Aprende las señales y síntomas de las enfermedades y lesiones inducidas por el frío y que hacer para ayudar a los trabajadores, si es necesario.
- 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.



COPYRIGHT Y RENUNCIA DE RESPONSABILIDAD

Éste material es la propiedad intelectual de Weeklysafety.com, LLC. La compra de éste material de Weeklysafety.com, LLC permite al dueño el derecho de usar éste material con el propósito de seguridad en el espacio de trabajo y educación. El uso de éste material para cualquier otro propósito, particularmente uso comercial, está prohibido. Éste material, incluyendo las fotografías, no puede ser re-venido. Weeklysafety.com, LLC no garantiza ni asume ninguna responsabilidad legal o responsabilidad de la precisión, integridad o utilidad de ninguna información, aparato, producto o proceso expuesto en estos materiales. Las fotos mostradas en ésta presentación pueden representar situaciones que no están en cumplimiento con los requerimientos de seguridad aplicables de la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional (OSHA). Éstos materiales están destinados solo a propósitos informativos y no es la intención de Weeklysafety.com, LLC proveer entrenamiento basado en el cumplimiento. La intención es abordar la concientización de riesgos en la construcción e industrias relacionadas y reconocer los riesgos potenciales presentes en muchos espacios de trabajos. Estos materiales están destinados a discutir solamente las Regulaciones Federales, ya que los requerimientos Estatales pueden ser más rigurosos. Muchos estados operan su propio OSHA del estado y pueden tener estándares diferentes a la información presentada en éste entrenamiento. Es la responsabilidad del empleador y sus empleados el cumplir con todas las reglas de seguridad y regulaciones OSHA pertinentes en la jurisdicción en la cual trabajan.

RECONOMIENDO DE FOTOS

A menos que se especifique debajo, todas las fotos son propiedad intelectual de Weeklysafety.com, LLC y no pueden ser usadas en cualquier otro material de entrenamiento ni ser re-venidas para ningún propósito.

- (*1) Fotografía – U.S. Department of Defense. <https://www.flickr.com/photos/39955793@N07/4388008918/>
- (*2) Fotografía – OSHA. Winter Weather Sign. https://www.osha.gov/dts/weather/winter_weather
- (*7) Fotografía – Jack Georges; <http://www.dodmedia.osd.mil/>; Public Domain
- (*8) Fotografía – Intermediate Cold Wet Glove (ICWG). <https://www.flickr.com/photos/peosoldier/3880580312/>
- (*10) Fotografía – skeeze. <https://www.pixabay.com/en/woman-close-up-portrait-face-cold-899058>

Creative Commons License: <https://creativecommons.org/licenses/by-nd/2.0/>

Para más información en este tema semanal de seguridad, otros temas que están disponibles y la lista completa de preguntas frecuentes por favor visita www.weeklysafety.com o envía un correo a safety@weeklysafety.com.