



SERVICIO DE PREVENCIÓN MANCOMUNADO DE LAS EMPRESAS CLINER, S.A., ACUMULA, S.A. Y AGARIMARIA, S.A.

CAMPAÑA INFORMATIVA DE PREVENCIÓN.

FRÍO EN EL TRABAJO: RIESGOS Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN.

Cuando el invierno llega, no solo nos enfrentamos al desafío de salir a la calle con capas de abrigo, sino también tenemos que lidiar con bajas temperaturas en nuestro lugar de trabajo. La exposición prolongada al frío puede traer consigo riesgos para la salud y afectar la productividad y el bienestar de los empleados.

Trabajos en el exterior, en altitud, dentro de un local, ... Estos son algunos de los entornos laborales en los que, ahora que llegan los meses de temperaturas más bajas, los trabajadores se exponen a ambientes fríos.

Según la Nota Técnica de estrés por frío del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, a partir de temperaturas inferiores a los 15°C puede comenzar la sensación de disconfort térmico, y por debajo de los 5°C se debe considerar que el riesgo es inmediato.

EFFECTOS DE LA EXPOSICIÓN AL FRÍO EN EL TRABAJO.



A medida que las temperaturas descienden, el cuerpo humano se ve sometido a una serie de desafíos y cambios que pueden afectar tanto a nivel físico como mental. Comprender estos efectos es esencial para tomar medidas preventivas adecuadas.

- **Sensación térmica de frío y dolor:** Cuando se produce una pérdida excesiva de calor en todo o parte del cuerpo puede darse sensación de frío, disconfort o incluso dolor.
- **Capacidad de trabajo:** La bajada de las temperaturas en la zona de trabajo puede causar una disminución de la destreza manual, de la mental, y de la capacidad física.
 - Fatiga y disminución de la concentración: La exposición al frío prolongada puede agotar rápidamente la energía del cuerpo. Los trabajadores pueden experimentar fatiga extrema y una disminución de la concentración y la productividad, lo que aumenta el riesgo de errores en el trabajo.
 - Estrés mental: En entornos laborales fríos, los trabajadores a menudo enfrentan una mayor carga de estrés debido a las condiciones inclementes. Esto puede tener efectos negativos en la salud mental, aumentando la ansiedad y el malestar general.
- **Efectos sobre la salud:** puede tener efectos respiratorios (desde irritaciones hasta broncoespasmos), efectos cardiovasculares y lesiones por frío (por enfriamiento localizado sin congelación o con congelación y por enfriamiento general del cuerpo con hipotermia, el más grave de todos).
 - Hipotermia: La temperatura corporal central disminuye por debajo de los niveles normales (aproximadamente 37°C). Los síntomas iniciales pueden incluir temblores, entumecimiento, confusión y fatiga. En casos graves, la hipotermia puede ser potencialmente mortal y requerir atención médica inmediata.

- Condiciones de la piel: La exposición al frío puede causar congelación de la piel y los tejidos subyacentes. Los síntomas incluyen enrojecimiento, ampollas, dolor y, en casos extremos, necrosis de los tejidos.
- Problemas respiratorios: El aire frío y seco puede irritar las vías respiratorias y aumentar el riesgo de infecciones respiratorias, como resfriados y gripe.
- Aumento del riesgo de lesiones: El frío puede provocar una disminución de la destreza manual y de la agilidad, lo que aumenta el riesgo de accidentes laborales, como resbalones y caídas. Los músculos también pueden volverse más rígidos y propensos a tensiones y lesiones.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN PARA LA EXPOSICIÓN AL FRÍO.



Existen muchos factores que influyen en la reacción al frío de cada persona como pueden ser la edad, el estado general de salud o la morfología. Sin embargo, hay determinadas medidas de prevención, tanto generales como específicas, que pueden servir para todos los trabajadores.

• **Medidas técnicas y de organización de trabajo.**

Es conveniente planificar las actividades en exteriores considerando la previsión meteorológica siempre que sea posible.

En trabajos interiores los espacios de trabajo tienen que estar bien aislados y climatizados. Esto incluye la instalación de sistemas de calefacción y la prevención de corrientes de aire frío.

- **Adecuación de instalaciones:** Asegurarse de que las instalaciones estén bien aisladas y climatizadas es esencial para combatir el frío en el trabajo.
- **Rotación de tareas:** En trabajos que requieren exposición continua al frío, como la limpieza de exteriores, la rotación de tareas puede ser una estrategia eficaz.
- **Equipos de protección individual (EPI'S):** Equipos de protección especializados, como trajes térmicos y calzado aislante del frío.
- **Comunicación abierta:** Una comunicación abierta entre trabajadores y superiores es crucial. Los trabajadores deben sentirse cómodos para informar sobre condiciones peligrosas y problemas relacionados con el frío.

• **Medidas preventivas personales.**

Para reducir la pérdida de calor corporal es conveniente seleccionar la vestimenta adecuada que además facilite la evaporación de sudor. En este sentido hay que destacar que en determinados trabajos la ropa funciona como EPI en la prevención de riesgos laborales.

Otras medidas de prevención son la ingesta de líquidos calientes, la disminución del consumo de café, la sustitución de la ropa humedecida, así como el control del ritmo de trabajo. Además, también es esencial el suministro de calor externo.

- **Ropa adecuada:** Vestirse de manera adecuada es fundamental. Los trabajadores deben usar ropa de trabajo de invierno, abrigada y resistente al frío, incluyendo chaquetas, pantalones, guantes, bufandas y gorros. Las capas son esenciales, ya que permiten ajustar la vestimenta según las fluctuaciones de temperatura durante el día.
- **Calzado adecuado:** Los trabajadores deben usar botas impermeables y aisladas para proteger los pies del frío y la humedad. Asegurarse de que los pies estén secos es esencial para prevenir problemas de salud como la congelación.
- **Mantenerse seco:** La humedad puede agravar la sensación de frío. Usar ropa impermeable o capas exteriores resistentes al agua ayudará a mantener el cuerpo seco y cálido en condiciones húmedas.
- **Pausas para calentarse:** Es importante programar pausas regulares para permitir que los trabajadores se calienten en ambientes cálidos durante cortos períodos. Esto puede ayudar a prevenir la hipotermia y aumentar la comodidad.
- **Alimentación e hidratación:** Consumir comidas equilibradas y calientes puede ayudar a mantener la energía y combatir el frío. Beber líquidos calientes, como té o sopa, es beneficioso para mantener la temperatura corporal.