

# asuntos de seguridad

Proporcionado por: Texas Mutual Insurance Company

## Cómo trabajar de forma segura en condiciones climáticas de frío

Los trabajadores que estén expuestos a las condiciones de frío extremo están en riesgo de tener problemas de salud graves, incluidos la hipotermia, el congelamiento, la deshidratación y las lesiones musculares. Las temperaturas muy frías también pueden producir dolor adicional en las personas que sufren de artritis y reuma. Para prevenir lesiones y enfermedades como resultado del clima frío, es importante aprender las causas, los síntomas y las consideraciones sobre seguridad que se deben tener en cuenta a fin de estar preparado para manejar el clima frío adverso.

### Causas de las lesiones producidas por el clima frío

Según la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional (Occupational Safety and Health Administration, OSHA), no hay una temperatura exacta en la que el ambiente se torna peligroso. En cambio, los factores como las temperaturas bajas, la velocidad del viento y la humedad contribuyen a las lesiones y enfermedades inducidas por el frío.

- La piel expuesta se congela dentro del minuto a temperaturas de -20 °F cuando la velocidad del viento es de cinco millas por hora (mph), y se congelará a 10 °F si la velocidad del viento es de 20 millas por hora
- Cuando la piel o la ropa están húmedas, la lesión o enfermedad puede producirse a temperaturas superiores a los 10 °F, e incluso superiores al congelamiento (32 °F).

- Cuando el cuerpo no puede calentarse, se instala la hipotermia y el congelamiento, lo que produce el daño permanente del tejido e incluso la muerte.

### Signos de lesiones y enfermedades

Si usted o un compañero de trabajo tiene alguno de los siguientes síntomas, permanezca en espacios cerrados y alerte a su supervisor o llame para solicitar atención médica si no disminuyen:

- Temblores incontrolables
- Falta de claridad al hablar.
- Movimientos torpes
- Cansancio
- Conductas confusas
- Áreas de la piel blancas o amarillo grisáceo
- Piel pálida
- Entumecimiento

Es importante destacar que muchas personas que sufren de signos de advertencia de congelamiento no lo notan porque el tejido está adormecido. Por consiguiente, es conveniente que los empleados se controlen entre sí periódicamente.

**Texas Mutual**<sup>®</sup>  
WORKERS' COMPENSATION INSURANCE  
WORK SAFE, TEXAS\*

## Consideraciones sobre seguridad

Para reducir el riesgo de sufrir lesiones inducidas por el frío:

- Vístase con capas de ropa para mantener el calor lo suficiente para estar seguro, pero el frío suficiente para evitar transpirar en exceso. También debería incluir lo siguiente:
  - *Capa interna* – tejidos sintéticos para que la transpiración no esté en contacto con el cuerpo.
  - *Capa intermedia* – tejidos de lana o sintéticos para absorber la transpiración y retener el calor corporal.
  - *Capa externa* – material diseñado para romper el viento y permitir la ventilación, como GORE-TEX®.
- Use un sombrero. Casi el 40 por ciento del calor del cuerpo se pierde por la cabeza. Si usa un casco de protección, incluya una bufanda que le cubra el cuello.
- Coloque paquetes térmicos en guantes, chalecos, botas y sombreros para agregar calor a su cuerpo.
- Preste atención a los efectos de las bajas temperaturas en las funciones corporales comunes tales como:
  - Menor destreza y uso de manos
  - Menor fuerza de agarre por las manijas de las herramientas frías
  - Menor capacidad de la piel para sentir el dolor en temperaturas frías
  - Menor resistencia muscular y tiempo transcurrido hasta el cansancio