



# Toolbox Talks

## Estrés por Frío



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

Vestir adecuadamente es extremadamente importante para prevenir el estrés por frío. El PPE adecuado es crítico para el clima frío.

- 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

### **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.

