

Norma de Seguridad:

Condiciones ambientales extremas : Frío



IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS

- **RIESGO 1.** Posibilidad de lesiones por estrés térmico en presencia de condiciones extremas de frío.

ZONA DEL CUERPO AFECTADA

- **RIESGO 1.** Todo el cuerpo.

GRAVEDAD DE LA LESIÓN

- **RIESGO 1.** BAJA a IMPORTANTE.

Norma de Seguridad:

Condiciones ambientales extremas : Frío

MEDIDAS PREVENTIVAS

➤ INFORMACIÓN

- El trabajo continuado en condiciones ambientales extremas de frío pueden provocar diversas consecuencias en el organismo denominadas en su conjunto como estrés térmico por frío.
- Los efectos del frío en el cuerpo pueden incluir deshidratación, entumecimiento, escalofríos y, en casos extremos, congelación e hipotermia. Estos efectos pueden ser:
 - **Localizados.**- cuando afectan a determinadas zonas localizadas del organismo. Se consideran localizados el entumecimiento y la congelación.
 - **Sistémicos.**- es el más grave debido al frío y consiste en la pérdida del organismo en mantener su temperatura normal, descendiendo así la temperatura corporal y presentándose síntomas como escalofríos violentos, arrastre de palabras al hablar, confusión, alucinaciones, debilitación e irregularidad del pulso, pudiendo llegar a provocar pérdida de conocimiento.

➤ RECOMENDACIONES

- Conocer los síntomas provocados por el frío: entumecimiento, escalofríos, arrastre de palabras al hablar, confusión, alucinaciones, debilitación e irregularidades en el pulso.
- Es recomendable el consumo de líquidos, debiendo incrementarse la ingestión de bebidas templadas, dulces, sin cafeína y no alcohólicas con el fin de compensar la pérdida de agua a través de los pulmones y la piel y prevenir de este modo una posible deshidratación.
- Es importante cuidar la alimentación, tratando de proporcionar al organismo la necesaria aportación de calorías, para compensar las contracciones musculares y la actividad laboral.
- Siempre que sea posible, se trasladará al titular de la instalación la necesidad de disponer de un lugar de resguardo. En el caso de los vigilantes una cabina de vigilancia o similar, dotada, al menos, de una pequeña mesa, una silla y suministro eléctrico para sistema de iluminación y climatización, con la finalidad de que el trabajador pueda resguardarse y protegerse cuando las condiciones atmosféricas sean especialmente adversas.
- Es recomendable, la adopción de medidas de carácter organizativo, tales como rotaciones, cuando las características del servicio o del trabajo a realizar lo permitan. Se deberá rotar entre el personal asignado a puestos de trabajo situados al aire libre y con exposición directa a la climatología, con aquellos otros puestos que conlleven, un menor nivel de exposición directa a la temperatura ambiental.
- Se deberá utilizar la ropa adecuada a las condiciones atmosféricas, las variaciones de temperatura y las exigencias del puesto.

➤ MEDIDAS A ADOPTAR ANTE LA APARICIÓN DE SÍNTOMAS

- Prestar especial atención a la presencia de entumecimiento y escalofríos, que son una respuesta del organismo ante la presencia de estrés térmico y sirven de mecanismo de protección al aumentar la actividad metabólica.
- En caso de presentarse estos síntomas de entumecimiento o escalofríos violentos, acuda al servicio médico del cliente, si es posible. En caso de no disponer de servicio médico, hay que trasladar al afectado a un lugar protegido y con una temperatura cálida, tapándolo con una manta, si dispusiéramos de ella. Avisar a la mutua de accidentes de trabajo.
- Abrigar al afectado y proporcionarle, si es posible, alguna bebida templada y dulce, sin cafeína y no alcohólica, para que vaya ganando calor corporal.