

MEDIDAS PREVENTIVAS

Medidas preventivas en cámaras frigoríficas

- Disposición de apertura de la cámara en cualquier circunstancia.
- Disposición de aviso y alarma en caso de accidente o atrapamiento



función

Organización de trabajo

- Planificación de las actividades en de la previsión meteorológica.
- Limitar la duración de la exposición aumentando la frecuencia y duración de los tiempos de descanso.
- Evitar trabajos en solitario o disposición de sistemas de comunicación entre personas (-12°C *Supervisión constante por un compañero*).
- Información y formación a las personas trabajadoras sobre las medidas de seguridad implantadas, así como la participación en la aplicación de medidas preventivas.

Medidas preventivas personales



- Selección de las prendas de protección contra el frío teniendo en cuenta, las condiciones ambientales de temperatura, características de la persona, actividad física a desarrollar, esfuerzo físico necesario y la comodidad del equipo.
- Debe permitir la transpiración y disipación de parte del calor que se genera al trabajar.
- Realizar programas de formación y adaptación del personal sobre el reconocimiento de síntomas y signos de la exposición a temperaturas extremas.



PRIMEROS AUXILIOS

Si sospechamos que una persona puede presentar hipotermia (piel pálida y fría, disminución ritmo cardíaco lento, confusión, somnolencia, temperatura corporal por debajo de 35 °C)

- Activar el protocolo PAS (Proteger, Avisar, Socorrer).
- Llevar a la persona a un lugar cálido y seco.
- Abrigarlo en caso que tuviera ropa mojada cambiarlo.
- Si está consciente ofrecer bebidas calientes y suaves (sin cafeína o alcohol), siempre que no este perdiendo el conocimiento.
- Supervisar los signos vitales: nivel de consciencia, respiración y pulso.
- No utilizar calor directo, como agua caliente, manta eléctrica o lámpara de calor.



RECUERDA

Los riesgos por exposición a temperaturas extremas bien sea por calor o por frío deben estar recogidos en el plan de prevención. En función de las características particulares de cada empresa se establecerán las medidas preventivas oportunas con la participación de responsables de la empresa y personas trabajadoras.

CESMA

Central. Avda. Nº Sra. de Otero, s/n, 51002 Ceuta
Telf.: 956 522944 – Email: cesma@mutuacesma.com

GUÍA SOBRE EXPOSICIÓN AL FRÍO



La prevención es la mejor opción

INTRODUCCIÓN

El desarrollo del trabajo debe realizarse dentro de unas **condiciones ambientales** determinadas de temperatura y humedad. Tanto en lugares o centros de trabajo interiores como en exteriores, en ambos casos se adoptarán medidas que nos permitan acercarnos a las condiciones más óptimas para el cuerpo humano.

En este tríptico analizaremos situaciones provocadas por bajas temperaturas y las medidas preventivas más adecuadas para proteger a la persona trabajadora.

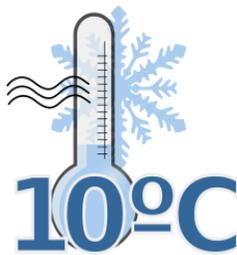
SITUACIONES DE EXPOSICIÓN AL FRÍO

La exposición a bajas temperaturas puede presentarse en diversas actividades profesionales y puede provocar desde disconfort, falta de concentración hasta hipotermia, congelación o padecer trastornos musculoesqueléticos (TME).

Situaciones que nos podemos encontrar:

- Trabajo en interior
- Trabajo en exterior
- Trabajo en altura y altitud
- Trabajos con contacto con agua fría

Se realizará una evaluación específica de la exposición al frío cuando la temperatura en el lugar de trabajo sea inferior a 10°C, principalmente en los trabajos que por las particularidades de la actividad se realicen en ambientes fríos.



Se evaluarán aspectos de temperatura, velocidad del viento, corrientes de aire, humedad, etc.

FACTORES DE EXPOSICIÓN AL FRÍO

Tanto la exposición a temperaturas altas o bajas pueden afectarnos en mayor o menor medida en función de determinados factores de riesgo:

- Factores propios de la persona: Edad, género, morfología, antecedentes de salud.
- Uso de medicación, ingesta de alcohol y tabaco.
- Uso inadecuada de ropa y sobreprotección.

EFFECTOS DE EXPOSICIÓN AL FRÍO

La temperatura corporal se mantiene alrededor de los 37°C. El cuerpo adoptará ciertas medidas para adaptarse a las diferencias de temperatura por encima y por debajo. Los efectos en condiciones de frío pueden ser:

Sensación térmica de frío y dolor

- Malestar, sensación por frío (por debajo 20°C)
- Disconfort

Influencia en la capacidad de trabajo

- Disminución de la capacidad física
- Disminución de la destreza manual y mental

Efectos sobre la salud de la persona

- Respiratorios. Irritación del tracto respiratorio
- Cardiovasculares. Agravamiento de enfermedades.
- Lesiones por frío. Congelación piel o varias extremidades del cuerpo, hipotermia (*Temperatura interna por debajo de 35°C. Recuperación en un hospital*).

Efectos sobre situaciones que pueden provocar accidentes

- Caídas, resbalones, otros accidentes.

MEDIDAS PREVENTIVAS



Medidas preventivas generales

- Señalización a la entrada de zonas de frío
 - Disminución de tareas manuales por tareas con mecanismos automáticos.
 - Evitar el contacto con superficies metálicas, mediante colocación de aislamiento o barreras que eviten el contacto directo.
- Selección de los materiales adecuados para la exposición al frío extremo.



Temperaturas estimadas que pueden producir desequilibrios térmicos con protección personal incluida

15°C Enfriamiento de manos en trabajos de alta precisión	-5°C Enfriamiento de todo el cuerpo con trabajo ligero estacionario
5°C Enfriamiento dedos con trabajos ligeros	-15°C Enfriamiento de las extremidades (dedos) con trabajo pesado
-1°C El enfriamiento por contacto con metales y líquidos puede producir congelación de los tejidos.	-25°C Enfriamiento de todo el cuerpo con trabajo pesado