

CHARLA DE SEGURIDAD

Seguridad contra Estrés por Frío

POR QUÉ ES IMPORTANTE

El estrés por frío causa decenas de muertes laborales y miles de lesiones cada año. Cuando el cuerpo pierde calor más rápido de lo que produce, la hipotermia, congelación y pie de trinchera se desarrollan rápidamente. El viento, ropa mojada y fatiga aceleran las lesiones.

50+

Muertes laborales por frío al año

4°C

Bajo esta temperatura comienza el riesgo

100%

Lesiones por frío son prevenibles

5 Formas de Prevenir el Estrés por Frío

Protéjase y proteja a su equipo cuando trabaje en condiciones frías:

1

VÍSTASE EN CAPAS

Capa interna que absorba humedad, capa media aislante, capa externa cortaviento/impermeable.

2

TOME DESCANSOS DE CALENTAMIENTO

Programe descansos regulares en refugios calientes. La frecuencia aumenta con más frío y viento.

3

MANTÉNGASE SECO EN TODO MOMENTO

Ropa mojada pierde aislamiento rápidamente. Cambie ropa mojada inmediatamente. Tenga ropa seca de repuesto.

4

SISTEMA DE COMPAÑEROS — VIGÍLENSE

El frío deteriora el juicio antes de darse cuenta. Monitoree compañeros por señales de hipotermia.

5

HIDRATACIÓN Y ALIMENTACIÓN

Beba líquidos calientes regularmente. Coma alimentos altos en calorías. Evite cafeína y alcohol.

Lista de Verificación para Trabajo en Frío

- ¿Se ha calculado y comunicado la sensación térmica?
- ¿Hay refugios calientes o áreas de calentamiento disponibles cerca?
- ¿Todos los trabajadores tienen ropa adecuada en capas?
- ¿Está el sistema de compañeros activo para monitorear síntomas?
- ¿Hay bebidas calientes y alimentos energéticos accesibles?

Conozca las 3 Enfermedades por Frío

Hipotermia

Temp. corporal baja de 35°C. Síntomas: escalofríos, confusión, habla arrastrada, somnolencia.

PRIMEROS AUX.: Mueva a área caliente. Retire ropa mojada. Caliente el torso PRIMERO. Llame al 911. No frote.

Congelación

La piel y tejidos se congelan. Afecta dedos, orejas, nariz. Piel blanca/gris, cerosa y entumecida.

PRIMEROS AUX.: Mueva adentro. Caliente en agua tibia (40-42°C). NO frote. NO recaliente si puede recongelarse.

Pie de trinchera

Exposición prolongada a frío húmedo. Pies rojos, hinchados, entumecidos, con ampollas. Daño permanente.

PRIMEROS AUX.: Retire botas y calcetines mojados. Seque pies, eleve. NO camine sobre pies afectados. Busque médico.

Errores Comunes que Causan Lesiones por Frío

- ✗ "Estoy bien, voy a aguantar" — el frío deteriora su juicio antes de sentir el peligro
- ✗ Usar algodón como capa base — el algodón absorbe humedad y acelera la pérdida de calor
- ✗ Saltarse descansos de calentamiento — la hipotermia se instala gradualmente sin aviso
- ✗ No cambiar ropa mojada inmediatamente — la ropa mojada pierde 25 veces más calor
- ✗ Beber alcohol para "calentarse" — el alcohol dilata los vasos y acelera la pérdida de calor

Consejos de Seguridad para Recordar

- ✓ Abrígete ANTES de salir — una vez frío, es más difícil calentarse
- ✓ Proteja extremidades primero — dedos, orejas y nariz se congelan más rápido
- ✓ Si deja de temblar, es una EMERGENCIA — su cuerpo está perdiendo la lucha contra el frío
- ✓ La sensación térmica es la temperatura real — 5°C con viento de 30 km/h se siente como -5°C
- ✓ Conozca los síntomas — confusión, habla arrastrada y torpeza indican hipotermia

Preguntas de Discusión para su Equipo

1. ¿Cuál es la temperatura y sensación térmica prevista para hoy?
2. ¿Dónde está el refugio caliente más cercano en nuestro sitio?
3. ¿Todos tienen ropa adecuada y repuesto seco?
4. ¿Quién es su compañero para monitorear síntomas de frío?
5. ¿Qué haría si un compañero dejara de temblar y se confundiera?

FIRMA DE CHARLA DE SEGURIDAD

Fecha: _____ Supervisor: _____

Proyecto: _____ Ubicación: _____

Hoja de asistencia adjunta: [] Sí