

Estrés por frío: manténganse secos y cuídense entre compañeros

EMPRESA

PROYECTO

FECHA

PRESENTADA POR

Trabajar en construcción al aire libre con frío, humedad y viento puede quitarle calor al cuerpo más rápido de lo que puede recuperarlo. La ropa mojada, incluso por el sudor, aumenta esa pérdida de calor. El estrés por frío puede causar lesiones graves o la muerte, y alguien con hipotermia quizás no reconozca el peligro.

Prepárense para el frío, el viento y la ropa mojada

- Revisen el clima y la sensación térmica antes de trabajar afuera, y estén atentos a los cambios durante el día. La sensación térmica indica cómo el aire frío y el viento juntos aumentan la pérdida de calor del cuerpo.
- Elijan capas abrigadoras, guantes y botas adecuados para el frío, la humedad y el viento. Revisen que su ropa esté seca antes de empezar y tengan cambios de ropa secos disponibles por si se mojan.
- Tomen pausas para calentarse, salir del frío y revisar cómo se sienten. Avísenle al capataz cuando el trabajo o el clima les dificulte mantenerse abrigados y secos.
- Presten atención a los guantes, calcetines y botas mojados, no solo a la chamarra. Los pies que permanecen fríos y mojados pueden desarrollar pie de trinchera, una lesión que puede ocurrir sin temperaturas bajo cero.

Vigilen a su compañero y avisen

- Estén pendientes unos de otros durante las tareas al aire libre, especialmente de quienes no están acostumbrados al frío o regresan después de una ausencia. No supongan que alguien está bien solo porque sigue trabajando.
- Los escalofríos incontrolables son una señal temprana de hipotermia, cuando el cuerpo se enfría peligrosamente. No los ignoren. Detengan la tarea y avisen; no le digan a nadie que siga trabajando así.
- La confusión, hablar arrastrando las palabras y la pérdida de coordinación son señales de alerta graves. La respiración lenta o la pérdida del conocimiento indican que el trabajador necesita atención médica urgente, no otro intento de terminar la tarea.
- Avisen pronto si sospechan una lesión por congelación u otra lesión por frío, aunque no sepan qué es. Detengan la exposición y busquen ayuda en vez de esperar a que el trabajador identifique el problema.

Consigan ayuda y protejan al trabajador

- Sepan cómo pedir ayuda médica de emergencia y cómo guiar a los socorristas hasta el área de trabajo. OSHA exige que el empleador prepare, antes de empezar el proyecto, la atención médica rápida en caso de una lesión grave.
- Si sospechan hipotermia, saquen al trabajador del frío mientras llega la ayuda. Quítenle la ropa mojada y cámbienla por ropa seca.
- Envuelvan todo el cuerpo, incluyendo la cabeza y el cuello, con varias cobijas y una barrera como una lona o una bolsa de basura. No le cubran la cara. Si hay en la obra una persona capacitada en primeros auxilios, pídanle que ayude.
- Sepan dónde están los suministros de primeros auxilios y mantengan libre el paso hasta ellos. OSHA exige que los suministros de primeros auxilios estén a la mano, en un recipiente resistente al clima, y que el empleador los revise antes de cada obra y por lo menos cada semana durante la obra.

¿QUÉ HARÍA USTED?

Mientras trasladan materiales afuera, los guantes de su compañero están empapados y sus escalofríos se vuelven incontrolables. Dice que puede terminar la carga, pero arrastra las palabras al hablar. ¿Qué detendrían, a quién llamarían y cómo lo protegerían mientras llega la ayuda?

Preguntas para el equipo

1. ¿Por qué el viento y la ropa mojada hacen más peligrosa la exposición al frío?
2. ¿Qué señales indican que debemos parar el trabajo y pedir ayuda?
3. ¿Dónde están nuestra área para calentarnos, la ropa seca y los suministros de primeros auxilios?
4. ¿Cómo pediremos ayuda médica y guiaremos a los socorristas hasta aquí?

Manténganse abrigados y secos, cuídense entre compañeros y deténganse ante señales de estrés por frío antes de que alguien ya no pueda ayudarse.

Fuentes: OSHA cold stress guidance, Winter Weather: Cold Stress; 29 CFR 1926.50, Medical services and first aid

Borrador redactado con IA para revisión por una persona competente. Clever Rook redacta a partir del texto oficial de las normas que cita, pero no conoce su obra. Compárelo con sus condiciones y el programa de seguridad de su empresa antes de usarlo. No es asesoría legal.

Estrés por frío: manténganse secos y cuídense entre compañeros

EMPRESA

PROYECTO

FECHA

REVISADA POR (PERSONA COMPETENTE)

FECHA DE REVISIÓN

#	NOMBRE	FIRMA	EMPRESA
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			