



Alerta de Seguridad

Nosotros Tomamos su Seguridad en Serio

Trabajo en climas fríos

En los Estados Unidos, existe un promedio de 1,301 muertes al año asociadas con la exposición al frío excesivo proveniente de la naturaleza. Aproximadamente el 67% de las muertes relacionadas con la hipotermia se daban en hombres. Muchos trabajadores, independientemente de su género, podrían estar en peligro a causa del frío, incluyendo al personal de limpieza de nieve, trabajadores de construcción, de recreación, del correo, policías, bomberos, mineros, los manipuladores de equipaje, jardineros, trabajadores de servicios públicos, operadores de entrega y los trabajadores marinos, por nombrar algunos.

Consejos para proteger a los trabajadores en ambientes fríos

La exposición prolongada a temperaturas de congelación o frío puede causar problemas de salud graves, como pie de trinchera, congelación e hipotermia. En casos extremos, incluyendo la inmersión en agua fría, esta exposición puede provocar la muerte. Los síntomas de peligro pueden ser: temblores incontrolables, dificultad para hablar, movimientos torpes, fatiga y comportamiento confuso. Si observa alguna de estas señales de advertencia, solicite ayuda a los servicios de emergencia.



Factores que aseveran las condiciones de frío

Existen cuatro factores que aseveran las condiciones de bajas temperaturas, los cuales son:

- 1) La temperatura del aire
- 2) El viento o el movimiento del aire
- 3) La humedad en el aire
- 4) El contacto con agua o superficies frías

En la siguiente página, verá los consejos para mantener a los trabajadores abrigados y seguros.



Beacon Mutual ofrece una variedad de oportunidades de capacitación para los empleados, supervisores y gerentes. Por favor, consulte nuestro calendario de seminarios para más información. www.beaconmutual.com



Consejos generales para mantener a los trabajadores abrigados y seguros

1. Reconocer cuáles son las condiciones ambientales y laborales que puedan provocar hipotermia.
2. Conocer los signos y síntomas de las enfermedades y lesiones ocasionadas por las bajas temperaturas y qué hacer para ayudar a los trabajadores.
3. Capacitar a los trabajadores sobre las enfermedades y lesiones ocasionadas por el frío.
4. Prestar atención a los factores de enfriamiento del viento y trabajo en los momentos más cálidos del día.
5. Incluir compresas químicas calientes en los botiquines de primeros auxilios.
6. Evitar tocar superficies metálicas frías con la piel expuesta.
7. Proporcionar áreas cálidas y secas para que los empleados tomen descansos.
8. Usar el sistema de amigos. Trabaje en parejas para que los trabajadores puedan monitorearse entre sí y reconozcan las señales de peligro.
9. Beber bebidas calientes y dulces (agua azucarada, bebidas deportivas) y evitar las bebidas con cafeína (café, té, refrescos o chocolate caliente) o alcohol.
10. Comer alimentos calientes y ricos en calorías, como platos calientes de pasta.
11. Recuerde, los trabajadores enfrentan mayores riesgos cuando toman ciertos medicamentos, no están en buena condición física o padecen enfermedades como diabetes, hipertensión o enfermedades cardiovasculares.

Ropa de protección

La ropa protectora es la forma más importante de evitar los factores que aseveran las condiciones de frío, la tela hace la diferencia: el algodón pierde su valor de aislamiento cuando se moja, la lana, la seda y la mayoría de los sintéticos, por otro lado, retienen su aislamiento incluso cuando están mojadas. A continuación, se expondrán una lista de recomendaciones de ropa para trabajar en ambientes fríos:

- Usar al menos tres capas de ropa: una capa interna de lana, seda o sintética para eliminar la humedad del cuerpo; una capa intermedia de lana o sintética para proporcionar aislamiento incluso cuando está mojado; y una capa exterior de protección contra el viento y la lluvia que permita un poco de ventilación para evitar el sobrecalentamiento. Las capas proporcionan un mejor aislamiento.
- No usar ropa ajustada. La ropa ajustada reduce la circulación sanguínea a las extremidades. Tener en cuenta que ciertas prendas pueden restringir el movimiento, lo que puede provocar una situación peligrosa.
- Alrededor del 40-45% del calor corporal se pierde a través de la cabeza. Usar un sombrero o capucha para reducir la cantidad de calor corporal que escapa de su cabeza.
- Proteger las orejas, la cara, las manos y los pies en climas extremadamente fríos o húmedos.
- Usar botas aislantes u otro calzado diseñado para el frío extremo.
- Tener a mano ropa extra en caso de mojarse y necesite cambiarse.
- No subestimar los efectos humectantes de la transpiración. A menudo, la absorción y ventilación del sudor y el calor del cuerpo son más importantes que la protección contra la lluvia o la nieve.



Beacon Mutual ofrece una variedad de oportunidades de capacitación para los empleados, supervisores y gerentes. Por favor, consulte nuestro calendario de seminarios para más información. www.beaconmutual.com

Este material se provee como un servicio de The Beacon Mutual Insurance Company únicamente con fines informativos y no pretende, ni debe ser invocada, como una exposición exhaustiva de todos los posibles peligros relacionados con el trabajo a sus empleados o de las leyes y reglamentos federales, estatales o locales que sean aplicables a su negocio. Es su responsabilidad de desarrollar e implementar sus políticas de prevención de pérdidas. Debe dirigir preguntas relativas a situaciones específicas a los asesores apropiados.