

Ficha de Apoyo Preventivo

Estrés por Frío

Síntomas y medidas preventivas



1 | Introducción

Se entiende como exposición al frío las combinaciones de temperatura y velocidad del aire que logren bajar la temperatura profunda del cuerpo del trabajador a 36°C o menos, siendo 35°C admitida para una sola exposición ocasional. Se considera como temperatura ambiental crítica, al aire libre, aquella igual o menor de 10°C, que se agrava por la lluvia y/o corrientes de aire.

Las temperaturas extremadamente frías o húmedas son peligrosas porque pueden causar enfermedades y lesiones tales como: hipotermia, congelamiento, entre otras.

2 | Síntomas

La exposición laboral a ambientes de trabajo fríos puede producir síntomas desde leves incomodidades, como el enfriamiento, hasta problemas más graves como podría ser la hipotermia.

Síntomas iniciales

- Temblor
- Fatiga
- Pérdida de la coordinación
- Confusión o desorientación

Síntomas posteriores

- Desaparición de los temblores
- Piel azulada
- Pupilas dilatadas
- Respiración y pulso lentos
- Pérdida del conocimiento

Fuentes

- D. S. N° 594, Reglamento sobre condiciones sanitarias y ambientales básicas en los lugares de trabajo, Título IV: De la contaminación ambiental, Párrafo III: De los agentes físicos, Punto 5: De la exposición ocupacional al frío.
- CDC, Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, Hipotermia.

3 | Medidas Preventivas

- Planifique las actividades en exteriores considerando las condiciones meteorológicas (temperatura, humedad relativa, velocidad del viento, lluvia, nieve, etc.).
- Utilice ropa de trabajo adecuada, considerando los siguientes aspectos:
 - No muy ajustada, fácilmente desabrochable y sacable.
 - La ropa exterior en contacto con el medio ambiente debe ser de material aislante.
 - Utilice sistemas de capas (interior, intermedia y exterior).
 - Debe cumplir con los requisitos ergonómicos de trabajo (movilidad, destreza, campo de visión, etc.). La ropa ajustada reduce la circulación de la sangre en las extremidades, no permite moverse con facilidad, lo que puede provocar situaciones de peligro.
 - Debe cambiarse cuando se encuentre húmeda debido a que se disminuye su capacidad aislante.
 - Las botas deben ser impermeables y tener aislamiento.
- Proteja sus extremidades expuestas de las bajas temperaturas, tales como: cara, orejas, ojos, manos y pies.
- Considere y alterne períodos de descanso en zonas temperadas.
- De ser posible mantenga ropa de recambio y un termo con bebida caliente.
- Incluya una manta térmica en su kit de primeros auxilios.
- Preste atención a su estado físico y al de sus compañeros de trabajo.
- Notifique de inmediato cualquier anomalía y cambios del contexto laboral.
- No se exponga a situaciones de riesgo de forma innecesaria.
- Evite bromas y juegos durante la ejecución de las tareas.