

# CON FRÍO TRABAJA SEGURO/A



## FACTORES INDIVIDUALES QUE AGRAVAN LAS CONDICIONES DE TRABAJAR CON FRÍO

- Edad (+ edad - tolerancia)
- Género (la mujer aguanta más el frío en general)
- Morfología
- Problemas de salud (problemas circulatorios...)
- Consumo de medicamentos y alcohol
- Cansancio y fatiga

## PROFESIONES MÁS AFECTADAS

**Trabajos en exterior:** agricultura, ganadería, mantenimiento obras civiles y carreteras, personal de seguridad, trabajos exteriores en puertos, aeropuertos y estaciones; transportes y cargas...

**Trabajos en interior:** garitas de vigilancia, parkings, almacenes, mantenimiento de sistemas de frío, seguridad de locales vacíos...

**Trabajos en altura:** estación de esquí, construcción, tareas forestales o de montaña, equipos de rescate...

**Trabajos en agua o en contacto con agua** (se suma la humedad): pesca, buzo profesional, piscifactorías, plataformas petrolíferas...



## MEDIDAS GENERALES PARA LUGARES DE TRABAJO

Disponer de un **local climatizado** donde poder consumir alimentos calientes y secarse o cambiarse de ropa en caso necesario.

Aislar zonas y materiales fríos (por ejemplo metálicos).

Señalizar zonas y superficies frías o heladas.

Adquirir herramientas y equipos que se puedan utilizar con guantes o ropa de abrigo.

Si es posible disponer de **dispositivos localizados de calor** radiante en puntos clave.

Disponer de un **sistema de comunicación** que no se vean alterados por las inclemencias del tiempo.



## MEDIDAS GENERALES PARA EL TRABAJADOR

**Respirar por la nariz y no por la boca**, ya que en las fosas nasales el aire se calienta y no llega tan frío a los pulmones.

Extremar la **precaución si el suelo está helado**, ya que muchas lesiones se producen por caídas al resbalar. Uso de calzado antideslizante.

**Leer bien los prospectos de los medicamentos** que se estén tomando o consultar al médico para saber si tienen reacción con la exposición al frío.

Tomar una **alimentación variada y beber líquidos** aunque no se tenga sed, especialmente agua y bebidas calientes, evitar el consumo de alcohol que disminuye (camufla) la sensación de frío.

Informarse bien de las **condiciones meteorológicas** para ir bien preparado.

**Vestirse adecuadamente**, es mejor llevar capas de prendas finas que ropa muy gruesa que impida trabajar con comodidad.