egarsat
Mutua Colaboradora con la Seguridad Social Nº 276
suma

La exposición al frío como riesgo laboral

Determinados puestos de trabajo conllevan una exposición a ambientes fríos, ya sea por llevarse a cabo a la intemperie (agricultura, construcción, jardinería...), o en determinados recintos de tipo industrial (cámaras frigoríficas, mataderos...). El desempeño de la actividad profesional en estas condiciones puede conllevar riesgos para la salud de tipo térmico, que pueden ir desde situaciones de falta de confort, disminución de la sensibilidad o falta de coordinación hasta, en los casos más severos, hipotermia o congelaciones.

El cuerpo humano genera energía a través de reacciones químicas basadas en los compuestos que forman los alimentos y el oxígeno del aire inhalado. Gran parte de esta energía es calorífica, permitiendo mantener constante la temperatura del cuerpo. Cuando el flujo de calor cedido al ambiente es excesivo, la temperatura del cuerpo desciende y se desencadena el denominado riesgo de estrés por frío.

Los posibles efectos sobre la salud derivados de la realización de trabajos en ambientes fríos dependen de tres factores: la temperatura existente, la presencia de corrientes de aire y el tiempo de exposición. Cuanto más baja sea la temperatura, y mayor sean la velocidad del aire y el tiempo de exposición, mayor será el efecto que genere.

Con el fin de aumentar la generación interna de calor en este tipo de situaciones, el cuerpo pone en marcha determinados mecanismos, que aumentan su producción interna, y que son:

- **La tiritera**, que genera el calor necesario para compensar la pérdida de calor hacia el ambiente.
- **La vasoconstricción**, que trata de disminuir el flujo de sangre a la superficie del cuerpo, dificultando la disipación de calor al ambiente.

Esta exposición al frío puede producir desde incomodidad o deterioro de la ejecución física y manual de las tareas, a congelaciones en los dedos de las manos, de los pies, mejillas, nariz y orejas (enfriamiento local), aunque la consecuencia más grave es la hipotermia (enfriamiento general del cuerpo) que se produce cuando la temperatura corporal empieza a descender por debajo de los 35°C. Cuando esto ocurre, si no se facilita el tratamiento oportuno, la persona afectada podría sufrir desde un desvanecimiento hasta entrar en un estado de coma o morir.

Por lo general, con un ajuste apropiado de la vestimenta se consigue controlar y regular la pérdida de calor corporal para equilibrar los cambios termohigrométricos en el ambiente. No obstante, evaluar la exposición al frío y aplicar las medidas preventivas, es fundamental para que el trabajo se pueda desarrollar en condiciones seguras. Estas medidas se centran, esencialmente, en tres aspectos:

Vestimenta:

• Utilizar ropa que evite la transpiración.

• Llevar varias capas de ropa. La externa, debe repeler el agua.

• Abrigarse bien pies y manos para evitar enfriamiento localizado.

• Si la actividad conlleva mucho movimiento y sudor, es necesario sustituir la ropa húmeda por ropa seca.

Buenas prácticas:

• Utilizar crema protectora y protector labial.

• Mantenerse activo, en movimiento, para limitar la aparición del frío.

• Evitar el contacto con superficies metálicas frías y, en caso de necesidad, agarrarlas por las zonas recubiertas con material aislante al frío.

• Utilizar herramientas con mangos recubiertos de material aislante al frío.

• Hidratarse, ingiriendo líquidos calientes, sin cafeína, para aportar calorías.

• No exponer ni tocar superficies directamente con la piel.

Organización:

• Alternar tareas, procurando variar los trabajos en ambientes fríos con trabajos de interior.

• Realizar pausas y, si es necesario, dirigirse a zonas más cálidas, donde poder recuperarse. En caso de permanecer en cámaras frigoríficas, considerar los descansos de recuperación que se adjuntan en la siguiente tabla:

R.D. 1561/95 Jornadas especiales de trabajo

Tª de la cámara	Descansos de recuperación
Entre 0 y -5°	10 minutos cada 3 horas de trabajo
Entre -6° y -18°	15 minutos por cada hora de trabajo
A partir de -18°	15 minutos por cada 45 minutos de trabajo

1. *Los descansos están referidos a tiempo de trabajo ininterrumpido en cámara.*
2. *Para temperaturas de menos de -6°C la permanencia máxima en el interior de las mismas será de 6 horas. La diferencia entre la jornada normal y las seis horas de permanencia máxima en el interior de las cámaras podrá completarse con trabajo realizado en el exterior de las mismas.*

• Si el trabajo es al aire libre, procurar realizarlo durante las horas centrales del día.

Una prevención adecuada es la herramienta más potente para afrontar y **prevenir los riesgos térmicos** derivados de la exposición al frío.