

FÁBLAR

FEBRERO
2025

Órgano de expresión en el Ayuntamiento de Zaragoza del Sindicato OSTA

FRÍO EN EL TRABAJO y SUS RIESGOS

ESPECIAL
CONSERVACIÓN
BRIGADAS
DEPORTES

OSTA



SECCIÓN SINDICAL
AYUNTAMIENTO
DE ZARAGOZA

Tel: 976 721212
976 724989
976 721118
699 814649

osta@zaragoza.es

ayuntamiento.osta.es

Trabajos en el exterior, en un local, en altura, en contacto con el agua o incluso metidos en ella... Estas son algunas de las circunstancias que nos vamos a encontrar en nuestros entornos laborales en los que, ahora que estamos en los meses de temperaturas más bajas, los trabajadores se exponen a ambientes fríos que pueden causar serios problemas de salud.

EFFECTOS DE LA EXPOSICIÓN AL FRÍO

- *Sensación térmica de frío y dolor*, por la pérdida excesiva de calor.
- *Capacidad de trabajo*. Disminución de la destreza manual, mental y de la capacidad física.
- *Efectos sobre la salud*, como respiratorios, cardiovasculares y lesiones por frío, así como la hipotermia.

La combinación del viento y una temperatura baja, aumenta significativamente la capacidad de enfriamiento del ambiente.



PODEMOS
CAMBIAR LAS
COSAS

PREVENCIÓN OSTA

FRÍO EN EL TRABAJO

RIESGO INMEDIATO:

A partir de temperaturas inferiores a los 15°C puede comenzar la sensación de disconfort térmico, y por debajo de los 5°C se debe considerar que el riesgo es inmediato.



MEDIDAS DE PREVENCIÓN PARA LA EXPOSICIÓN AL FRÍO:

1. MEDIDAS TÉCNICAS Y DE ORGANIZACIÓN:

Aunque el trabajo se realice en el exterior es conveniente, disponer de un local, caseta o habitáculo donde poder tener calefacción y bebidas calientes, además en trabajos en el interior instalar medios mecánicos o automáticos que mitiguen las bajas temperaturas para la realización del trabajo.

Uso de pantallas cortaviento en exteriores, así como aislar procesos, equipos o partes muy frías.

También será importante en trabajos al exterior tener en cuenta la previsión meteorológica en los días en que se van a realizar los trabajos.

Establecer regímenes de trabajo – recuperación que permitan recuperar pérdidas de energía calorífica.

2. MEDIDAS PREVENTIVAS PERSONALES:

Una vestimenta adecuada para reducir la pérdida de calor corporal y que favorezca la evaporación del sudor es fundamental a la hora de realizar trabajos en riesgo inmediato por bajas temperaturas, minimizando las pérdidas de calor a través de la ropa.

Especialmente sensibles son la protección de extremidades y la protección ocular.

FRÍO EN EL TRABAJO y SUS MEDIDAS

Los efectos del frío en el ámbito laboral pueden producir desde congelación en las extremidades hasta hipotermia, y por eso hay que tener en cuenta medidas preventivas para desarrollar el trabajo con garantías de seguridad laboral.

- 1) Planificar los trabajos a la intemperie según las condiciones meteorológicas.
- 2) Alternar diferentes tareas para reducir el tiempo de exposición.
- 3) Controlar el ritmo de trabajo y hacer pausas para recuperar el calor corporal perdido.
- 4) No mantener posturas estáticas prolongadas.
- 5) Evitar un ritmo de trabajo alto, para evitar la sudoración excesiva y su enfriamiento
- 6) Protección de las extremidades para evitar el enfriamiento localizado.
- 7) Llevar una vestimenta adecuada para favorecer la evaporación del sudor.
- 8) Sustituir la ropa humedecida para evitar la congelación y mantener el calor.
- 9) Seguir una dieta rica en calorías e ingerir bebidas calientes para recuperar la temperatura corporal.
- 10) No ingerir bebidas alcohólicas
- 11) Disponer de zonas de descanso, calientes y secas.
- 12) Reconocimientos médicos para conocer si hubiera patologías que se agraven con los trabajos por estrés térmico por frío.



PREVENCIÓN OSTA

EFFECTOS DE LA TEMPERATURA EN LA DESTREZA MANUAL

Temp. (°C) de
manos y dedos

Efectos fisiológicos en dedos y manos

32-36

Funcionamiento óptimo de dedos y manos.

27-32

Efectos en la destreza, precisión y velocidad de los dedos.

20-27

Disminución del rendimiento en trabajos de alta precisión, menor resistencia.

15-20

Disminución del rendimiento en trabajos sencillos con dedos y manos, sensación de dolor ocasional.

10-15

Menor fuerza muscular bruta y deterioro de la coordinación muscular, sensación de dolor.

Menor a 10

Entumecimiento, deterioro del rendimiento manual para tareas tan sencillas como asir, empujar, etc

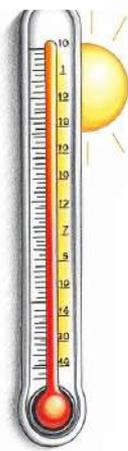
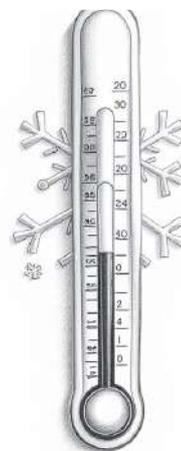
6-8

Bloqueo de los receptores sensoriales y térmicos de la superficie de la piel.

Menor a 0

Congelación de los tejidos

+ INFORMACIÓN



NTP 1036 Estrés por frío (I)

NTP 1037 Estrés por frío (II)

Ambiente frío y trabajo en frío

CONTACTA CON NOSOTROS

WEB: ayuntamiento.osta.es

CORREO ELECTRÓNICO: osta@zaragoza.es

Sección Sindical — Edificio Seminario — 976 72 12 12 — 4989—1118—

699 81 46 49

PREVENCIÓN OSTA