



FACTORES QUE INFLUYEN EN EL

RIESGO POR EXPOSICIÓN A BAJAS TEMPERATURAS



Condiciones ambientales
(temperatura, humedad, velocidad del aire)



Vestimenta



Sensibilidad de la persona trabajadora



Actividad
(carga metabólica de la tarea)

EMPRESA

Antes

Evaluación de riesgos

- **Identifica** el riesgo de exposición a bajas temperaturas en trabajos al aire libre.
- **Evita** el riesgo.
- **Evalúa** apoyándote en índices laborales como IREQ o temperatura de enfriamiento por viento.

Medidas preventivas

- Planifica las **jornadas** en función del pronóstico meteorológico:
 - Programa las actividades a la intemperie en las horas menos frías del día.
 - Evita trabajos en solitario.
 - Limita tiempo de exposición.
 - Planifica **descansos** en zonas calefactadas y asegura suministro de bebidas calientes.
 - Revisa y ajusta esta planificación frente a avisos naranjas o rojos de AEMET por temperaturas mínimas.
- **Forma e informa** sobre los síntomas relacionados con la hipotermia o la congelación (temblores, entumecimiento, palidez, falta de destreza manual y/o mental, aletargamiento, dolor en las extremidades), las medidas preventivas y los primeros auxilios.
- Proporciona **ropa** de trabajo adecuada (constituida por varias capas que permitan la transpiración).
- Proporciona **EPI** adecuados a las condiciones de trabajo en función de la evaluación de riesgos (por ejemplo, en exterior y condiciones de baja visibilidad, ropa de protección frente al frío con elementos de visibilidad para señalar al trabajador).
- Asegura la idoneidad de las **herramientas** a emplear (partes metálicas de los mangos protegidas, diseño adecuado para su uso con guantes).
- Establece **protocolo de actuación** ante situaciones de emergencia: canales de comunicación, primeros auxilios, personas responsables.



Durante

- Verifica el cumplimiento de **medidas** preventivas.
- Promueve y facilita la realización de pausas en zonas calefactadas.
- Garantiza el suministro de bebidas calientes.



Después

- Revisa eficacia de **medidas preventivas** (posibles indicadores: número de accidentes de trabajo, incidentes, incidencias en suministro de bebidas, uso de espacios de descanso, cumplimiento de la planificación).
- **Investiga** los posibles accidentes.
- Actualiza la evaluación de riesgos si hay cambios o accidentes.



PERSONAS TRABAJADORAS

Antes

- Conoce las instrucciones e información facilitada por la empresa.
- Comunica al **médico** del servicio de prevención si tienes problemas circulatorios u otras circunstancias personales que puedan agravar los efectos de la exposición.
- Trata de dormir suficientes horas y llevar una buena alimentación.



Durante

- Sigue la planificación establecida.
- Respeta los tiempos de **descanso** y pausas en zonas habilitadas.
- Utiliza la **ropa** de trabajo y los EPI suministrados de acuerdo con las instrucciones de uso.
- Consume **alimentos calóricos** y **líquidos calientes**, evitando bebidas alcohólicas.
- **Comunica** a tu superior cualquier incidencia relacionada con las medidas establecidas y/o con las condiciones de trabajo.
- **Interrumpe** la tarea y ve al lugar de descanso en caso de síntomas como confusión, dedos que comienzan a ponerse morados, rigidez muscular, escalofríos o temblores.
- Si algún compañero se encuentra mal, prioriza su traslado a un refugio cálido y si no hay signos de recuperación, **avisa** a un superior según el protocolo establecido por la empresa.



Después

- Prioriza la permanencia en **entornos cálidos** y evita continuar con la exposición a ambientes fríos.
- **Comunica** a la empresa cualquier dificultad en la aplicación de las medidas preventivas.

