Charla de seguridad para el clima frío

29 CFR 1926.154, 1926.451, 1926.21, 1926.50, 1910.151, 1926.95

Fecha _____ Instructor _____ Lugar _____

Pregunta para empezar

¿A quién le ha tocado trabajar un turno con frío y viento y sentir que los dedos ya no le hacen caso?

Por qué es importante

El frío le puede sacar el calor al cuerpo más rápido de lo que el cuerpo lo repone, sobre todo cuando uno anda mojado o con mucho viento. Cuando el cuerpo se enfría, las manos se ponen torpes y uno piensa más lento. Eso hace más peligroso todo lo demás, desde subirse a una escalera hasta usar una sierra. La hipotermia y la congelación llegan poco a poco y sin avisar, así que hay que estar pendientes de uno mismo y de los compañeros.

Puntos clave

1. **Conozcan las señales de la hipotermia**
   Hipotermia quiere decir que la temperatura del cuerpo bajó demasiado. Las primeras señales son los temblores de frío, el cansancio, las manos torpes y la confusión. La persona a la que le está dando hipotermia a veces no se da cuenta, por eso en cada descanso fíjense cómo está cada compañero. Si alguien deja de temblar aunque todavía está frío, habla arrastrando las palabras o se ve confundido, llévenlo a un lugar caliente, pidan ayuda médica y avísenle al mayordomo.

2. **Cuidado con la congelación y el pie de trinchera**
   La congelación es cuando se congelan la piel y la carne de abajo, casi siempre en los dedos de las manos y de los pies, las orejas, la nariz y los cachetes. Fíjense si la parte se siente dormida, con hormigueo o con dolor, o si la piel se ve pálida, grisácea o como de cera. No froten la parte afectada. Vayan a un lugar caliente y busquen ayuda médica. Si los pies se quedan mojados en el frío, les puede dar pie de trinchera aunque no esté helando, así que cámbiense los calcetines mojados cuanto antes.

3. **Vístanse en capas y manténganse secos**
   Pónganse varias capas de ropa que no les quede apretada: una primera capa que les saque el sudor de la piel, una capa de en medio que caliente y una capa de afuera que no deje pasar el viento ni el agua. No usen algodón pegado a la piel, porque guarda el sudor y, ya mojado, deja de calentar. Tápense la cabeza, las orejas y las manos, usen botas térmicas impermeables y traigan calcetines y guantes secos de repuesto en la camioneta.

ToolboxKits, de ALC Media LLC. No está afiliado con OSHA ni con el Departamento de Trabajo de EE. UU. No es asesoría legal.

4 Tomen descansos para calentarse y coman algo

Antes del turno, revisen el pronóstico del tiempo y la sensación térmica, y planeen los descansos en un lugar caliente y seco. Entre más frío o más viento haga, más seguido hay que descansar. Tomen bebidas calientes y dulces, y coman durante el día, porque el cuerpo quema energía para mantenerse caliente.

5 Usen los calentadores con cuidado

Los calentadores que queman combustible sueltan monóxido de carbono, un gas que no se ve ni se huele. Cuando se usan calentadores temporales, debe entrar suficiente aire fresco para mantener la salud y la seguridad de los trabajadores (29 CFR 1926.154(a)(1)). Nunca prendan un calentador o un generador dentro de un tráiler, una carpa o un cuarto cerrado sin ventilación, y mantengan los calentadores lejos de las lonas y de todo lo que se pueda quemar.

29 CFR 1926.154(a)(1)

6 Cuidado con el hielo y la escarcha

Las mañanas frías dejan escarcha y hielo en las losas, las escaleras, los tablones de los andamios y los estribos de la camioneta. No trabajen en un andamio cubierto de nieve, hielo u otro material resbaloso, a menos que sea para quitarlo (29 CFR 1926.451(f)(8)). Échenle sal o arena a los pasillos, y sacúdanse la nieve de las botas antes de subir.

29 CFR 1926.451(f)(8)

Situación

Imagínense esto: es una mañana de frío y mucho viento, y la cuadrilla está armando formas arriba en la losa, sin nada que los tape. A media mañana, uno de los trabajadores trae los guantes empapados, ya casi no habla y se le caen las herramientas a cada rato. Dice que está bien y que quiere terminar antes del descanso. ¿Qué hacen ustedes, y a quién le avisan?

Preguntas para la cuadrilla

1. ¿Dónde está hoy nuestro lugar para calentarnos, y a qué horas lo vamos a usar?
2. ¿Qué ropa seca de repuesto traen ahorita en la camioneta o en la mochila?
3. ¿Qué harían si su compañero deja de temblar aunque todavía está frío y se ve confundido?
4. ¿Dónde se junta primero el hielo o el agua estancada aquí en el trabajo?

Lo más importante

Manténganse secos, tomen sus descansos para calentarse y cuiden a su compañero, porque el estrés por frío es mucho más fácil de parar a tiempo que de tratar cuando ya es tarde.

Se puede compartir y adaptar sin fines comerciales bajo la licencia CC BY-NC-SA 4.0 (creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0). Crédito: ToolboxKits, toolboxkits.com/es/temas/estres-por-frio/

Sign-in sheet / Hoja de asistencia

Topic / Tema Cold stress / Estrés por frío

Date / Fecha _____

Trainer / Instructor _____ Location / Lugar _____ Company / Empresa _____

#	Name Nombre	Signature Firma	Company Empresa	Date Fecha
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

Trainer signature / Firma del instructor _____ Time / Hora _____

ToolboxKits, de ALC Media LLC. No está afiliado con OSHA ni con el Departamento de Trabajo de EE. UU. No es asesoría legal.