



Mantenerse seguro en condiciones de invierno

Introducción

El clima frío crea peligros para todos los empleados, no solo para los equipos que trabajan al aire libre. Cuando las temperaturas bajan, aumentan los riesgos en los lugares de trabajo, en los talleres, alrededor de los edificios de oficinas y en la carretera. Los resbalones y caídas, el estrés por frío, la pérdida de tracción, la visibilidad reducida y el aumento en las distancias de frenado se vuelven más comunes. Este es un buen momento para reducir la velocidad, prepararse adecuadamente y mantenerse atento a cómo las condiciones cambiantes pueden afectar la seguridad.

Peligros del clima frío para trabajadores al aire libre

Los trabajadores al aire libre enfrentan el mayor riesgo porque las bajas temperaturas afectan al cuerpo rápidamente.

- El estrés por frío puede causar hipotermia, congelación y reducción de la destreza.
- El viento aumenta la pérdida de calor y agrava los efectos del frío.
- Las condiciones húmedas extraen el calor del cuerpo más rápido que el frío seco.
- El uso de EPP pesado y ropa en capas reduce la movilidad y puede aumentar el riesgo de distensiones.

Consejos de prevención

- Use capas térmicas adecuadas, guantes, gorros y ropa impermeable.
- Tome descansos de calentamiento en áreas con calefacción.
- Manténgase seco. Cámbiese la ropa mojada de inmediato.
- Tome líquidos calientes y consuma alimentos de alta energía.
- Use el sistema de compañeros para detectar síntomas tempranos de estrés por frío.

Peligros del frío en talleres y garajes con puertas abiertas

Muchos talleres pierden grandes cantidades de calor cuando las puertas de bahía permanecen abiertas. Los trabajadores pueden no considerar estas áreas como “exteriores”, pero las temperaturas pueden bajar rápidamente.

- El aire frío reduce la destreza, aumentando el riesgo de lesiones en las manos al usar herramientas.
- Los pisos de concreto se enfrían y se vuelven resbalosos cuando la humedad se congela.
- Los trabajadores que entran y salen de zonas cálidas a frías pueden empañar sus gafas de seguridad y perder visibilidad.

Consejos de prevención

- Limite el tiempo que las puertas de bahía permanecen abiertas cuando sea posible.
- Use absorbentes o tapetes en áreas donde se acumula humedad.
- Use guantes aislados diseñados para manipular herramientas.



- Permita que las gafas de seguridad se aclimaten para evitar que se empañen.

Superficies resbalosas para todos los empleados

Las aceras congeladas, entradas mojadas, estacionamientos con hielo y la condensación dentro de los edificios son causas importantes de lesiones. Los trabajadores de oficina suelen estar en mayor riesgo porque no esperan peligros en su entorno laboral.

- Limite el tiempo que las puertas de bahía permanecen abiertas cuando sea posible.
- Use absorbentes o tapetes en áreas donde se acumula humedad.
- Use guantes aislados diseñados para manipular herramientas.
- Permita que las gafas de seguridad se aclimaten para evitar que se empañen.

Consejos de prevención

- Camine despacio, dé pasos cortos y use pasamanos.
- Use calzado antideslizante.
- Limpie bien el calzado al entrar a los edificios.
- Limpie las áreas heladas o mojadas de inmediato para que no sorprendan a alguien.

Peligros al conducir en clima frío

Las aceras congeladas, entradas mojadas, estacionamientos con hielo y la condensación dentro de los edificios son causas importantes de lesiones. Los trabajadores de oficina suelen estar en mayor riesgo porque no esperan peligros en su entorno laboral.

- El hielo negro es común en puentes, áreas sombreadas y pasos elevados.
- Las distancias de frenado aumentan considerablemente en pavimento mojado o helado.
- Las ventanas del vehículo se empañan rápidamente, reduciendo la visibilidad.
- Las bajas temperaturas reducen la presión de las llantas y pueden afectar el control del vehículo.

Consejos de prevención

- Reduzca la velocidad y aumente la distancia de seguimiento.
- Limpie la escarcha, el hielo y el empañamiento de todas las ventanas antes de mover el vehículo.
- Revise la presión de las llantas con frecuencia y mantenga el psi recomendado por el fabricante.
- Mantenga suministros de emergencia, ropa abrigada y un cargador de teléfono en su vehículo.

Recordatorio final

El clima frío afecta a todos los empleados. Ya sea que trabaje al aire libre, en un taller, en una oficina o en la carretera, mantenerse alerta a las superficies resbalosas, la exposición al frío y la visibilidad reducida lo protege a usted y a quienes lo rodean. Tómese su tiempo, vístase adecuadamente y manténgase consciente de su entorno.