

# ADVERTENCIA DE PELIGRO



# TRABAJAR EN CLIMA FRÍO

## UNA ESCALOFRIANTE AMENAZA



## Cuando la temperatura desciende...

Durante el invierno, los trabajadores de la construcción enfrentan una amenaza natural: el clima frío. Entre más frío hace, más energía tiene que usar para mantenerse caliente. Cuando además hay viento y está lloviendo o nevando, su cuerpo utiliza incluso más energía y pierde calor más rápido. Trabajar en temperaturas frías o heladas durante mucho tiempo puede ocasionar problemas de salud.



## ¿Cuáles son los riesgos para la salud y los síntomas?

Riesgo:	Síntomas:
<b>Hipotermia</b>	Sí su temperatura desciende a 95°F o menos (una temperatura normal es 98.6°F). Usted: <ul style="list-style-type: none"><li>▶ Tiembla y pisotea para mantenerse caliente</li><li>▶ Se siente extrañamente cansado</li><li>▶ Pierde coordinación</li><li>▶ Se confunde</li><li>▶ Pierde la conciencia</li></ul>
<b>Congelación</b>	Su piel se congela y se vuelve: <ul style="list-style-type: none"><li>▶ Roja con manchas grises/blancas</li><li>▶ Entumecida; no puede sentir el área</li><li>▶ Cubierta de ampollas (en casos severos)</li></ul>
<b>Pie de trinchera</b>	Su pie: <ul style="list-style-type: none"><li>▶ Hormiguea/siente comezón</li><li>▶ Está rojo y tiene manchas</li><li>▶ Está hinchado y/o entumecido; no puede sentir su pie</li></ul>

Fuentes: Guía para Condiciones de Frío de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (Occupational Safety and Health Administration, OSHA) <https://www.osha.gov/sltc/emergencypreparedness/guides/cold.html>  
Datos Rápidos de NIOSH: Cómo Protegerse de Estrés por Frío <https://www.cdc.gov/niosh/docs/2010-115/pdfs/2010-115.pdf>

**Si usted piensa que está en peligro:  
Contacte a su supervisor. Contacte a su sindicato.  
Llame a OSHA 1-800-321-6742**

### Infórmese más sobre los peligros en la construcción.

Para recibir copias de esta tarjeta de Advertencia de Peligro y tarjetas sobre otros temas,

llame 301-578-8500 o

envíe un correo electrónico a [cpwr-r2p@cpwr.com](mailto:cpwr-r2p@cpwr.com)



8484 Georgia Avenue  
Suite 1000  
Silver Spring, MD 20910  
301-578-8500  
[www.cpwr.com](http://www.cpwr.com)

## Protéjase en tres pasos:

### 1 Vístase de acuerdo al clima... OSHA recomienda vestir:<sup>1</sup>

- ▶ Capas internas y externas que lo mantengan seco;
- ▶ Un sombrero o capucha que cubra sus orejas y una máscara tejida (si es necesario);
- ▶ Guantes a prueba de agua y con aislamiento térmico; y
- ▶ Botas a prueba de agua y con aislamiento térmico.



FOTO CORTESÍA DE TECHNICAL ADVANTAGE GEAR

Lleve consigo ropa extra, en caso de que la que tenga puesta se moje.

<sup>1</sup>Preparación para el invierno de OSHA [https://www.osha.gov/dts/weather/winter\\_weather/beprepared.html](https://www.osha.gov/dts/weather/winter_weather/beprepared.html)

### 2 Tome los líquidos adecuados...

**Para evitar la deshidratación, tome bastantes líquidos tibios y dulces, tales como:**

- ▶ Bebidas deportivas
- ▶ Sopas
- ▶ Agua azucarada

**Evite líquidos con cafeína, tales como:**

- ▶ Café
- ▶ Té
- ▶ Refresco (Soda)
- ▶ Chocolate caliente

**No tome alcohol.**

**La cafeína y el alcohol hacen que su cuerpo pierda calor.**

### 3 Sea proactivo y esté alerta...

**Cuando trabaje en un ambiente frío durante un largo periodo:**

- ▶ Aprenda las señales y síntomas de las enfermedades y lesiones causadas por climas fríos.
- ▶ Tome descansos frecuentes en un área cálida.
- ▶ Trabaje en pares, de modo que usted y su compañero de trabajo puedan detectar las señales de peligro.
- ▶ Notifique a su supervisor y obtenga atención médica inmediatamente si usted o otro trabajador tiene síntomas de hipotermia o otra enfermedad o lesión relacionada con el frío.
- ▶ Recuerde que usted tiene mayor riesgo si toma determinadas medicinas, está en mala condición física o sufre de enfermedades tales como diabetes, hipertensión o enfermedad cardiovascular.

### Aprenda más sobre cómo trabajar de forma segura en climas fríos.

Visite la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA):



Visite el Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional de Estados Unidos (NIOSH):

