

RIESGO DE ESTRÉS POR FRÍO

Realización de tareas en ambientes fríos

En el ámbito laboral hay numerosos empleos que implican la realización de tareas en ambientes fríos, de origen natural o artificial, lo cual puede generar riesgos más o menos graves para la salud. Las bajas temperaturas en el trabajo pueden ocasionar desde incomodidad, problemas musculoesqueléticos, deterioro de la ejecución física y manual de las tareas, a congelación en los dedos de las manos y los pies, mejillas, nariz y orejas (enfriamiento local del cuerpo), hasta la hipotermia, que es la consecuencia más grave. Ésta se produce cuando el cuerpo pierde más calor del que puede generar y la temperatura empieza a descender por debajo de los 35° C. Cuando esto ocurre, si no se facilita el tratamiento oportuno, la persona afectada puede sufrir desde un desvanecimiento a un paro cardíaco, hasta entrar en un estado de coma o morir.

Los trabajadores que están más expuestos al riesgo del frío son los que forman parte de colectivos que ejercen su actividad al aire libre (construcción, agricultura, puestos de venta en exteriores, guardas forestales, plataformas marinas, etc.), en puestos específicos de empresas dedicadas a la alimentación (cámaras frigoríficas, cajas de cobro situadas cerca de las puertas de salida, etc.) o en otras industrias agroalimentarias (mataderos, almacenes fríos, cámaras frigoríficas, mantenimiento de instalaciones en estos recintos, etc.).

Muchas de las lesiones que se producen a causa del frío son consecuencia directa de la exposición a este riesgo (congelación de extremidades, hipotermia, etc.), mientras que otros accidentes se deben a la influencia que tienen las bajas temperaturas en el entorno de trabajo y en las habilidades de las personas (suelos resbaladizos, pérdida de fuerza y agilidad, dificultad en los movimientos corporales, etc.).

A continuación, anunciamos un conjunto de medidas preventivas de carácter general para tratar el riesgo de la exposición al frío, complementadas con unas normas específicas sobre el trabajo en cámaras frigoríficas.

Medidas preventivas

1. Cuando el frío no se puede eliminar debido a causas climatológicas o al proceso de trabajo, siempre hay que evaluar este riesgo para saber si es aceptable para la salud de las personas que están expuestas o qué medidas hay que implantar para reducirlo a niveles que no representen un peligro. Las temperaturas inferiores a 15° C pueden generar falta de confort, principalmente, en los trabajos sedentarios o de carga ligera, mientras que una exposición prolongada a temperaturas que estén por debajo de los 10° C puede ocasionar daños para la salud.
2. Medir periódicamente la temperatura y la velocidad del aire, puesto que estos dos factores son los que más influyen en el riesgo de estrés por frío.
3. Disminuir el tiempo de permanencia en ambientes fríos para minimizar la pérdida de calor y controlar el ritmo de trabajo, de manera que la carga metabólica sea suficiente y no se supere un valor que genere una sudoración excesiva que humedezca la ropa interior.
4. Seleccionar la vestimenta adecuada para cada trabajo y proteger las extremidades para evitar el enfriamiento localizado. El calzado debe ser aislante y antiderrapante. Del mismo modo, hay que asegurar una buena protección térmica para la cabeza como, por ejemplo, usando gorros o cascos con doble aislamiento. Una persona puede llegar a perder hasta el 50% del calor corporal por la cabeza.
5. Es preferible usar varias prendas de ropa (vestirse por “capas”) que una sola que sea muy abrigada. La ropa interior debe ser aislante para ayudar a mantener la piel seca.
6. Tener en cuenta que las herramientas o los equipos de trabajo se deben poder utilizar con las manos protegidas con guantes o mitones.
7. Facilitar a los trabajadores lugares de descanso climatizados y la posibilidad de tener acceso a comida y bebidas calientes para recuperar energía calorífica, al igual que un espacio destinado a secar la ropa (secaderos) donde también se pueda almacenar la ropa de recambio. La sustitución de la ropa húmeda evita la congelación del agua y la consiguiente pérdida calorífica que se genera para contrarrestar el frío.

8. Tener en cuenta que el pavimento resista las bajas temperaturas, con el fin de evitar resbalones o caídas de los trabajadores y mantenerlo bien conservado, impidiendo la formación de agujeros, brechas o desniveles que puedan favorecer los accidentes.
9. Incorporar sistemas de ayuda en la manutención manual de cargas que permita reducir la carga física de trabajo (carretillas manuales o automotoras, cintas transportadoras, etc.).
10. Evitar que personas solas realicen trabajos que pueden resultar peligrosos y planificar las tareas priorizando el trabajo en compañía.
11. Informar a las personas que trabajan de los riesgos específicos asociados a trabajos en ambientes fríos y facilitar formación adaptada a los puestos de trabajo y a la naturaleza de las tareas que se efectúan.
12. Poner a disposición de los trabajadores documentación con las recomendaciones de seguridad de los puestos con más riesgos (carteles, avisos, folletos).
13. Realizar los reconocimientos médicos previos, con el fin de detectar disfunciones circulatorias, problemas dérmicos, etc.
14. **Trabajos en cámaras frigoríficas.** Respetar, como mínimo, los periodos de descansos establecidos por la legislación. Para trabajos realizados a una temperatura de 0 a -5° C, el tiempo de máxima permanencia es de 8 horas, con descansos de 10 minutos cada tres horas. Para temperaturas de -5° C a -10° C, el tiempo de máxima permanencia es de 6 horas, con descansos de 15 minutos cada hora. Por debajo de los 18° C, el tiempo de máxima permanencia es de 6 horas, con descansos de 15 minutos cada 45.
15. Permitir la apertura de las cámaras desde el interior en cualquier momento que sea preciso.
16. Prever un sistema de alarma, sonora o luminosa, que permita dar la señal de alarma en el caso de que se produzca un accidente e informar de ello a los trabajadores.
17. Verificar periódicamente los dispositivos de seguridad como son: los sistemas de alarma, los avisadores de las puertas, etc. y arreglar o sustituir los elementos defectuosos al momento de detectarlos.
18. Facilitar carretillas de manutención de carga que estén adaptadas al trabajo en cámaras frías y que dispongan de una cabina con calefacción.



Caso Práctico

Marcela es una joven de veinte años que desde hace unos meses está trabajando en la sección de logística y almacenamiento de una empresa distribuidora de pan y bollería congelada. El empleo no le disgusta porque las tareas son variadas (control de material, preparación de pedidos) y tiene buenos compañeros, aunque la manutención de mercancías es una faena muy dura y termina el día agotada.

Marcela empieza la jornada laboral a las seis de la mañana. Muchos de los productos que distribuye la empresa requieren ser entregados a primera hora del día, por lo cual las últimas horas del turno de noche y las primeras de la mañana acostumbran a ser movidas y complicadas. La chica ha llegado hoy al trabajo un poco más temprano que el resto de sus compañeros. Después de cambiarse de ropa, sale del vestuario y se dirige hacia el almacén. Antes de llegar, el encargado de las cámaras frigoríficas sale a su encuentro. Jesulín, así es como le llaman en la empresa, le explica que, en aquel momento, no dispone de nadie que pueda ir a la cámara frigorífica a preparar unos pedidos urgentes por lo que es ella quien debe hacerlo. Mientras habla, le da a la chica un anorak, un gorro de lana y unos guantes que lleva en la mano. Marcela se queda un poco sorprendida y le recuerda que aquél no es su trabajo habitual y que siempre ha entrado en la cámara a ayudar a otros compañeros. Jesulín le responde que no se preocupe porque es poca cosa y que terminará enseguida; sólo tiene que trasladar el material preparado hasta el palet más cercano a la puerta de salida de la cámara y ya está. Dicho esto, le entrega la solicitud de pedido y las indicaciones del lugar de ubicación de la mercancía, y se va.

Marcela, malhumorada, se dirige hacia la cámara frigorífica: no le gusta nada, pero nada, hacer este trabajo sola. Al llegar, abre la puerta, entra en el recinto, coge la carretilla manual que hay en la entrada y se va hacia la zona señalada en los papeles.

La joven lleva mucho tiempo en el interior de la cámara, cuya temperatura ambiente es inferior a -20°C , y todavía no ha terminado el trabajo. Ha influido en ello que ha tenido que desplazar la carretilla lentamente por los pasillos por temor a los resbalones ya que, en el primer tirón que ha dado para arrastrarla, por poco se queda tendida en el suelo. Por otro lado, los guantes eran muy grandes y ha tenido que quitárselos en varias ocasiones para sujetar bien la carretilla. Desde hace rato, la chica nota como el frío se le está “metiendo en el cuerpo”, sobre todo en los pies y las piernas, y recuerda que salir a descansar 15 minutos, como mínimo. Para tomar algo caliente ha de ir hasta la máquina de café instalada cerca de los despachos de la empresa, que está algo alejada de allí, por lo que prefiere no hacerlo y terminar el trabajo, cuanto antes. Marcela está haciendo el último viaje con la carretilla. Nota que tiene el cuerpo entumecido y está ligeramente mareada; empieza a tiritar. En un instante, intuye el peligro. Abandona la carretilla y se dirige hacia la salida de la cámara frigorífica. Sin embargo, se mueve con torpeza y siente como las fuerzas no la acompañan, por lo que decide pulsar el botón de alarma que está cercano. Ante su desesperación, la señal no se activa y Marcela se deja caer al suelo mientras recuerda que lleva encima el teléfono móvil. Por fortuna hay cobertura y consigue llamar a su compañero Ant