



Trabajar bajo condiciones frías puede llevar a lesiones o efectos en la salud, colectivamente conocidos como estrés por frío. Los trabajadores de la construcción pueden experimentar estrés por frío cuando trabajan:

- Al aire libre en un día frío.
- En una sala refrigerada.
- En un edificio sin calefacción.
- En agua fría, lluvia o nieve.
- Mientras manejan objetos o materiales fríos.

Otros trabajadores susceptibles al estrés por frío incluyen trabajadores de campo, trabajadores de almacenamiento en frío y trabajadores que trabajan con alimentos refrigerados o congelados.

Los efectos peligrosos del frío en el cuerpo pueden incluir deshidratación, entumecimiento, temblores, congelación, pie de trinchera e hipotermia. Los peligros asociados con el estrés por frío se categorizan en efectos sistémicos y locales. Los efectos locales impactan la parte del cuerpo donde la exposición al frío es mayor. Los efectos sistémicos afectan todo el cuerpo.

¿Cómo puedes reconocer el estrés por frío? El temblor es la respuesta del cuerpo al estrés por frío y sirve como mecanismo de protección aumentando la tasa de metabolismo. Esté atento al estrés por frío si los trabajadores tiemblan porque es una señal importante de estrés por frío y posible hipotermia.

Reconocer el estrés por frío en el lugar de trabajo requiere comunicación interactiva regular con empleados potencialmente expuestos. Los comportamientos que pueden indicar exposiciones al estrés por frío incluyen:

- Buscar lugares cálidos
- Agregar capas de ropa
- Aumentar su ritmo de trabajo

El estrés local por frío puede ocurrir si hay una caída notable en la destreza manual de los trabajadores. La destreza manual disminuye con el frío, lo que podría resultar en peligros de seguridad para el trabajador y sus compañeros.

Los empleadores pueden ayudar a proteger a los trabajadores del estrés por frío proporcionando capacitación, controlando la temperatura y la exposición al viento mediante el uso de calentadores y cortavientos, rotando a los trabajadores en trabajos fríos para que nadie esté expuesto demasiado tiempo, programando el trabajo en los momentos más cálidos, alentando el autoritmo y descansos adicionales si es necesario, estableciendo un sistema de compañeros y manteniendo suministros y equipo de primeros auxilios disponibles.

Igualmente importante, los empleados pueden hacer su parte para prevenir el estrés por frío. El aislamiento adecuado y una buena ventilación son críticos para la ropa usada durante las exposiciones al estrés por frío. Un mejor aislamiento se logra con capas de ropa en lugar de usar solo una prenda cálida. Las capas permiten a una persona agregar o quitar capas para ajustarse a diferentes necesidades de aislamiento durante el trabajo.