

2024

Recomendaciones para un trabajo seguro ante alerta meteorológica o bajas temperaturas

Recomendaciones para un trabajo seguro ante alerta meteorológica o bajas temperaturas



Recomendaciones para un trabajo seguro ante alerta meteorológica o bajas temperaturas

- Estas condiciones climatológicas adversas, de nieve o frío, pueden complicar o incluso imposibilitar la realización de algún tipo de trabajo, sobre todo aquellos que deban desarrollarse a la intemperie, y causar problemas en los desplazamientos, tanto en aquellos que se realizan para ir y volver del trabajo como aquellos que debemos realizar por la propia naturaleza del puesto que desempeñamos.

Las bajas temperaturas pueden provocar la aparición de problemas de salud a aquellos trabajadores que desempeñan su labor a la intemperie. Por eso, es importante conocer y escoger correctamente los elementos de protección individual que se deben utilizar para estas condiciones y el trabajo a realizar.

Como consecuencia de la exposición al frío podemos presentar sensaciones desagradables; disconfort térmico; disminución de la destreza manual; distracción o agravar los síntomas de enfermedades crónicas.

Teniendo en cuenta esto, para conservar el calor corporal es necesario utilizar la ropa protectora correcta, usando varias capas de ropa suelta. La teoría de las tres capas explica que con la combinación de solo tres prendas de indumentaria crearemos un pequeño microclima para proteger nuestro cuerpo de las inclemencias meteorológicas y mantenernos secos de nuestro propio sudor:

- La primera capa debe aislar nuestra piel del sudor.
- La segunda tendrá que ser una capa de aislamiento térmico.
- La última una capa de protección impermeable y transpirable.

No hay que olvidar que también se deben proteger las extremidades y la cabeza. Estas tienen que estar debidamente protegidas con guantes, gorros y zapatos impermeables y con buena tracción para evitar resbalones.

Y dependiendo de las circunstancias y de la actividad que se realice es recomendable el empleo de bragas de cuello y orejeras que disminuyan el contacto del aire frío con las vías respiratorias y los oídos.

Además, se pueden adoptar otras medidas preventivas para evitar los efectos del frío en el ámbito laboral.

Estrés térmico por frío

El estrés por frío se define como la carga térmica negativa, pérdida de calor excesiva, a la que están expuestos los trabajadores. Resulta del efecto combinado de factores físicos y climáticos que

afectan al intercambio de calor, como las condiciones ambientales, la actividad física y la ropa de trabajo. Se puede clasificar de la siguiente forma:

- Por enfriamiento general. Se determina mediante el análisis de las condiciones de equilibrio de calor general del cuerpo.
- Por enfriamiento local:
 - de las extremidades. Su temperatura depende del equilibrio entre la pérdida de calor local y la entrada de calor a través de la sangre caliente.
 - por convección del viento, acción directa sobre la piel sin protección.
 - por conducción en superficies metálicas.
 - del tracto respiratorio. La inhalación de aire frío y seco provoca un importante enfriamiento local de la mucosa nasal y del tracto respiratorio superior, y puede provocar inflamaciones epiteliales.

Exposición al frío en sectores concretos de trabajo

La exposición profesional al frío, natural o artificial, puede encontrarse en diversas actividades profesionales. Los principales efectos sobre la salud de una exposición directa al frío son la hipotermia y la congelación, además de riesgo de padecer trastornos musculo-esqueléticos (TME). A continuación, se indican situaciones y puestos de trabajo que pueden presentar riesgo de exposición al frío:

- dentro de un local: personal de la industria agroalimentaria, empleados de mantenimiento de sistemas de frío, trabajos en casetas fijas sin calefacción, trabajos de preparación de alimentos en hostelería y hospitales.
- en el exterior: industria del transporte, agricultores, trabajadores de autopistas y mantenimiento de carreteras, mantenimiento de líneas eléctricas o equipos industriales, personal del ejército, personal de seguridad y vigilancia, personal de pistas de aeropuertos.
- trabajo en altura: personal de explotación y mantenimiento de remontes mecánicos, personal de estaciones de esquí, guías de alta montaña, trabajadores de la construcción, personal de aduanas, equipos de rescate, trabajadores de estaciones meteorológicas.
- en agua fría o en contacto con agua fría: buzos profesionales, técnicos que diagnostican los ciemientos de edificios submarinos, equipos de rescate, militares, pescadores, trabajos en plataformas petrolíferas.

Cómo reacciona nuestro cuerpo ante el frío excesivo

Las reacciones al frío son diversas en función de cada persona y, según sus características, pueden agravarse las consecuencias de la exposición al frío. Así, el empresario tendrá que tener en cuenta los contrastes personales respecto de la edad; género; morfología; presencia de problemas circulatorios; fatiga y cansancio; insuficiencia en la ingesta de alimentos y líquidos; consumo de bebidas alcohólicas y tabaco; uso de ciertos medicamentos; falta de aclimatación, y la ropa inadecuada para poder prevenir los efectos del frío en su personal. En el siguiente gráfico se pueden observar los efectos que puede producir el frío.

Prevención de riesgos laborales para trabajo con frío

- Reducción en la pérdida de calor: abarca el uso de ropa de protección, protección de lugar de trabajo, aislamiento de las superficies en contacto con partes del cuerpo humano y control del tiempo de exposición. Las características más importantes de la ropa de protección frente al frío son el aislamiento térmico, protección frente a la humedad y permeabilidad al aire o al vapor de agua. La ropa de protección contra el frío, ya sea un mono, guantes, calzado o gorros, también debe cumplir con los requisitos ergonómicos de trabajo, y también deben cambiarse cuando se encuentre húmeda debido a que se disminuye su capacidad aislante.
- Incremento de la producción interna de calor debido al trabajo muscular: es una medida complementaria y que debe ajustarse a los requerimientos del trabajo y a la capacidad individual.
- Suministro de calor externo: un requerimiento imprescindible para los trabajos en situación de frío es el establecimiento de pausas para calentarse en una zona habilitada. También se conocen sistemas de calefacción auxiliar en equipos de protección frente al frío.
- Mejora de los aspectos ergonómicos de los trabajos en frío, reduciendo o eliminando el efecto molesto del equipo de protección y el esfuerzo asociado.

El trabajo con frío en interiores y al aire libre **puede tener efectos adversos sobre la salud humana**. Los problemas de salud disminuyen la productividad y aumentan los riesgos de accidentes y lesiones llegando en los casos más extremos a causar muertes.

Personal de limpieza viaria, reparto, jardinería o construcción deben extremar las precauciones ante las bajas temperaturas. Estrés térmico, hipotermia y congelación son los principales riesgos. Las empresas son responsables de tomar medidas para minimizarlos y, de no estar garantizada la seguridad, las personas trabajadoras pueden negarse a acudir a sus puestos.

De la misma forma que las empresas son capaces de adaptarse a episodios de altas temperaturas para poder evitar o minimizar los riesgos a que se pueden exponer las personas trabajadoras, deberían establecer las medidas e instrucciones correspondientes para el control de los riesgos laborales asociados al frío, hielo y nieve.

¿Qué pasa si mi empresa no tiene o no informa sobre cómo proceder en estos casos?

La Ley de Prevención establece que es una obligación para la empresa el garantizar una protección eficaz y, también, establece que es un derecho de las personas trabajadoras disponer de las condiciones de seguridad que garanticen esa protección eficaz. Si esas condiciones de seguridad no existen, podemos dejar de realizar aquellas funciones que puedan poner en riesgo nuestra seguridad y salud laboral, por no hablar incluso de nuestra vida.

¿Mi empresa me puede sancionar por no acudir al trabajo ante condiciones climatológicas adversas como la nieve?

La respuesta es que no. La existencia de estas condiciones es fácilmente contrastable a través de las informaciones y alertas de la AEMET y la consulta del estado de las carreteras de la DGT.

Eso sí, hay que tener en cuenta que, dependiendo de lo que establezca la normativa laboral aplicable (convenio colectivo, Estatuto de los Trabajadores, contrato de trabajo) o los acuerdos a que se hayan podido llegar con los representantes de los trabajadores, se puede establecer algún mecanismo para “recuperar” esas horas no trabajadas.

Los delegados de Prevención pueden solicitar un protocolo ante inclemencias invernales

La representación de los trabajadores, sobre todo los delegados y delegadas de Prevención pueden solicitar a la empresa la elaboración de un protocolo de actuación ante inclemencias invernales que establezca y determine las medidas e instrucciones a seguir en caso de ser necesario. Los fenómenos meteorológicos extremos, aunque poco probables o de carácter excepcional, por las consecuencias que conllevan, no deben dejar de ser tenidos en cuenta.

Por otro lado, en aquellos centros de trabajo ubicados en zonas donde el frío extremo, nieve y hielo sean habituales durante la época invernal, deberían incluir estos riesgos en la evaluación de riesgos, analizando de qué manera pueden afectar a los diferentes puestos de trabajo y estableciendo las medidas preventivas correspondientes. Los delegados y delegadas de Prevención, a través del análisis de la evaluación de riesgos de la empresa pueden comprobar si se han tenido en cuenta las medidas que propone la empresa y valorar si son las adecuadas y suficientes o se puede incluir alguna mejora.

¿Qué medidas podría formar parte de esos protocolos o de la Evaluación de Riesgos?

- Evitar desplazamientos hasta el centro de trabajo en aquellos puestos que se presten a ello y sustituir el trabajo presencial por teletrabajo.
- Organización del trabajo adaptándolo a la climatología (suspendiendo desplazamientos y trabajos a la intemperie, por ejemplo).
- En aquellos trabajos que se deban realizar de manera inaplazable, dotar a las personas trabajadoras de los medios adecuados y de los EPI necesarios para poder realizar un trabajo seguro (ropa térmica, calzado para nieve/hielo, prendas de alta visibilidad).
En cuanto a los equipos hacemos referencia, sobre todo, a los vehículos que deba manejar o utilizar el trabajador para desplazarse o realizar su trabajo (vehículos todoterreno, maquinaria pesada para retirada de hielo y nieve, etc.).
- Formar a la plantilla que vaya a utilizar los equipos en el funcionamiento y manejo de los mismos y sobre cómo proceder en caso de avería o emergencia durante su utilización.

CGT recuerda que la Ley de Prevención establece que es obligación de la empresa tanto la protección eficaz como el proporcionar los EPI y elementos necesarios para que se pueda desarrollar el trabajo de forma segura. Ante cualquier duda ponte en contacto con los delegados de prevención de tu empresa o contacta con el sindicato. Lo más importante es tu seguridad y salud, no lo olvides.