

FICHA PREVENTIVA PARA PERSONAS TRABAJADORAS

Exposición a frío: cómo cuidarte y cuándo avisar

Campaña invierno 2026 · Uso sugerido: entrega directa, charla breve o apoyo en terreno

Mensaje clave:

el frío no solo incomoda. Puede afectar tu salud, tu concentración, la destreza de tus manos y tu capacidad de reaccionar. Si notas señales de alerta, avisa y actúa a tiempo.

Antes y durante la tarea

- Usa la ropa de protección térmica entregada y verifica que esté en buen estado y bien ajustada.
- Protege especialmente manos, cabeza, cara, nariz y orejas. La pérdida de destreza aumenta el riesgo de accidentes.
- Mantén la ropa seca. Si se moja, informa y solicita recambio o pausa en zona protegida.
- Evita permanecer inmóvil por tiempos prolongados en ambientes fríos. Muévete de forma segura cuando sea posible.
- Trabaja atento al equipo: observa a tus compañeros y pide apoyo si alguien presenta señales de alerta.

Señales para avisar de inmediato

- Temblores intensos o persistentes.
- Manos, pies, cara, nariz u orejas entumecidas o con pérdida de sensibilidad.
- Torpeza, lentitud o dificultad para manipular herramientas.
- Dolor, palidez o cambio de color en zonas expuestas.
- Frío intenso que no mejora con abrigo o pausa breve.

Importante: confusión, somnolencia o dificultad marcada para concentrarse requieren apoyo inmediato. No continúes la tarea.

Qué hacer si aparece una señal de alerta

1. Avisa	2. Sal del frío	3. Revisa tu ropa	. No sigas si persiste
Informa a tu jefatura, supervisión o compañero de equipo.	Dirígete a una zona protegida, temperada o refugio definido.	Cambia ropa húmeda o insuficiente y protege manos/cabeza.	Solicita apoyo si el malestar aumenta o afecta tu estado general.

Recordatorios prácticos según condición de exposición

Si tu ropa se moja con frío intenso, especialmente bajo 2 °C, avisa y cambia la ropa de inmediato.	En cámaras de frío o temperaturas muy bajas, respeta los tiempos de exposición, pausas y descansos definidos por la supervisión.
---	---

Para trabajos en frío severo, pueden existir medidas adicionales: supervisión permanente, períodos de adaptación para personas nuevas, pausas en refugio temperado y planificación para evitar tareas estáticas prolongadas.

Esta ficha no reemplaza las instrucciones específicas del puesto, la evaluación de riesgo ni los procedimientos definidos por la entidad empleadora.