

Grados Cuidado

Sigue nuestros **consejos preventivos**

Durante el invierno reciente en el hemisferio norte, diversas regiones como Canadá, Estados Unidos y gran parte de Europa experimentaron **olas de frío históricas**, con temperaturas extremas que superaron registros anteriores. Estos fenómenos provocaron cortes de energía eléctrica, interrupciones en el transporte, incremento de accidentes y un aumento de enfermedades respiratorias asociadas a la exposición a bajas temperaturas. Considerando los patrones climáticos globales y las alteraciones atribuidas al cambio climático, es altamente probable que eventos similares puedan registrarse en nuestro hemisferio sur durante este invierno. Por ello, **es fundamental reforzar las medidas de prevención, preparar a las entidades empleadoras y capacitar a las personas trabajadoras para mitigar los riesgos asociados a la exposición a frío.**

¿Qué es la exposición a frío?

- 1** Una persona está expuesta a estrés por frío cuando las condiciones ambientales en su puesto de trabajo, principalmente, la temperatura y velocidad del viento, son tales que pueden hacer bajar su temperatura corporal por debajo de los 36 °C.
- 2** Se puede considerar que temperaturas menores a 10 °C, especialmente al aire libre, generan condiciones de exposición a frío.

Efectos de la exposición al frío:

- Disminución de la capacidad de concentración y del razonamiento lógico, afectando la toma de decisiones.
- Pérdida progresiva de la destreza manual, dificultando tareas que requieren precisión y aumentando el riesgo de errores y accidentes.
- Aparición de temblores severos como respuesta fisiológica para generar calor.
- Desarrollo de hipotermia, una condición médica crítica que puede desencadenar insuficiencia cardíaca y respiratoria, y, en casos extremos, la muerte.
- Congelación localizada, afectando zonas expuestas como dedos de las manos y pies, nariz y orejas. El congelamiento local de tejido (superficial o interno) puede ocurrir para temperaturas menores a 0 °C, independiente de la velocidad del viento.
- Daños en la piel y tejidos subyacentes, manifestados en condiciones como sabañones y pie de trinchera.