

FICHA TÉCNICA

Recomendaciones para entidad empleadora con personas trabajadoras expuestas a frío

Marco legal

En el Decreto Supremo N° 594/1999, la exposición a frío se encuentra regulada en los Artículos 99° al 102°. En lo principal, el Decreto establece que “a los trabajadores expuestos al frío deberá proporcionárseles ropa adecuada” y entrega límites máximos de tiempo de exposición para cámaras frigoríficas en función de la temperatura a la cual estas operan.

Identificación de Riesgos

La identificación de riesgos asociados a la exposición al frío debe ser abordada con un enfoque sistemático

- 1. Mapeo de áreas de trabajo:** Se debe realizar una inspección de todas las instalaciones, considerando tanto espacios exteriores como interiores con deficiente calefacción. El objetivo es identificar zonas de alto riesgo de exposición, tales como patios, bodegas, accesos vehiculares, áreas de carga y descarga, y cámaras frigoríficas. El mapeo debe ser documentado y actualizado regularmente, especialmente ante cambios de infraestructura o condiciones ambientales extremas.
- 2. Documentación detallada de actividades:** Es imprescindible registrar cada actividad que se realice en zonas expuestas, especificando su naturaleza, el nivel de esfuerzo físico involucrado y la duración prevista de la tarea. Este registro debe permitir diferenciar entre trabajos de alta exigencia física (que generan calor metabólico) y aquellos de baja movilidad (que aumentan el riesgo de hipotermia).
- 3. Medición de factores ambientales:** Es recomendable instalar sensores de temperatura ambiente, humedad relativa y velocidad del viento. Esta información permitirá tomar decisiones objetivas sobre la suspensión de actividades, la implementación de medidas adicionales de protección o la adaptación de los tiempos de exposición.



Planificación y Prevención

- 1. Elaboración de políticas internas claras:** La empresa debe establecer protocolos de acción formalizados para enfrentar eventos de frío extremo, incluyendo definición de umbrales críticos de temperatura y sensación térmica que activen medidas como pausas obligatorias, entrega de EPP adicional o reprogramación de tareas. Estas políticas deben estar integradas en el sistema de gestión de la seguridad y salud ocupacional.
- 2. Programas integrales de formación:** Se deben implementar programas de formación continua que incluyan:
 - Riesgos asociados a la exposición al frío.
 - Reconocimiento temprano de síntomas de hipotermia y congelación.
 - Procedimientos de actuación ante emergencias por frío.
 - Prácticas de autocuidado para mantener la temperatura corporal. Se recomienda complementar la formación con simulacros prácticos.

1. para actualizar y perfeccionar las medidas preventivas, garantizando una gestión de riesgos de frío cada vez más robusta y efectiva.

3. Supervisión activa: Se deben controlar el cumplimiento de pausas, verificar el uso adecuado de EPP, ajustar rotaciones según condiciones reales y actuar de manera inmediata ante cualquier emergencia.

4. Revisión y mejora continua: Posterior a cada temporada de invierno, o tras cualquier incidente asociado a exposición a frío, debe realizarse una evaluación crítica del plan de prevención implementado. Se deben analizar datos de incidentes, retroalimentación de trabajadores, registros de condiciones climáticas y resultados de auditorías internas

5. Provisión de Equipos de Protección Personal (EPP):

La entrega de EPP debe basarse en un análisis de riesgo específico por puesto de trabajo. En general el sistema de EPP cuenta con tres capas y debe incluir:

- Capa interior o primera capa: Material sintético que evacúe la humedad (no algodón). Se encuentra en contacto con la piel y debe ser suave, flexible, no alérgica y no retener la humedad, sino que transmitirla hacia la capa siguiente. Para este efecto el algodón no es apropiado porque se moja y seca muy lentamente.
- Capa media o segunda capa: Prendas térmicas que retengan calor y permitan movilidad. Debe mantener el flujo de humedad hacia el exterior y retener el calor del cuerpo. Se recomiendan prendas de fibras sintéticas porque secan rápido, son más livianas y permiten libertad de movimientos.
- Capa exterior o tercera capa: Esta capa cubre y protege las demás capas. Debe ser impermeable, respirable, cortaviento (en caso de existir corrientes de aire o en trabajo en el exterior) y resistente a los esfuerzos mecánicos y desgaste que exige el tipo de trabajo realizado. Además, deben entregarse guantes térmicos de destreza, gorros que cubran completamente las orejas, bufandas o cuellos polar, botas aisladas y antideslizantes.

6. Concientización: Se deben desarrollar campañas de sensibilización internas usando afiches, boletines y charlas breves para reforzar la cultura preventiva respecto al frío, destacando el impacto que tiene sobre la salud y el desempeño laboral.

Medidas de Control y Mitigación

- 1. Organización de rotación de tareas:** La empresa debe establecer sistemas de rotación planificada que limiten el tiempo continuo que cada trabajador pasa expuesto a temperaturas extremas. Las tareas deben ser programadas para que los tiempos de recuperación en zonas calefaccionadas sean suficientes y frecuentes, especialmente cuando la sensación térmica se sitúa por debajo de -7°C .
- 2. Instalación de áreas de descanso calefaccionadas:** Se debe disponer de refugios cerrados, aislados térmicamente y equipados con calefacción eficiente. Estos espacios deben contar con asientos, mantas térmicas, bebidas calientes, y estar situados a una distancia accesible para las personas trabajadoras expuestas