- Reducir la condensación interior de los locales mediante ventilación y limitar el aire exterior húmedo.
- Dotar a las personas trabajadoras de ropa adecuada para aislar del frio (guantes, calzado, gorro…), cumpliendo con criterios ergonómicos que permitan la movilidad, destreza, no limiten el campo de visión,…
- Reducir y controlar el tiempo de exposición al frío, priorizando siempre el trabajo entre dos personas.
- En tareas en solitario y aisladas, contar con medios técnicos de alarma, que envíen una señal en caso de permanecer la persona trabajadora inmovilizada de forma prolongada.
- Establecer un sistema de pausas que permitan la recuperación de la temperatura corporal.
- Priorizar la participación de las personas trabajadoras en la organización del trabajo, distribución de la jornada, …
- Planificar las actividades en exteriores considerando la previsión meteorológica.

TRABAJO EN CÁMARAS FRIGORÍFICAS Y DE CONGELACIÓN

Los descansos en la jornada del personal que presten servicios en cámaras frigoríficas y de congelación será:

a. **Descansar 10 minutos cada 3 horas de trabajo con temperaturas de 0°C hasta -5°C.**
b. **Descansar 15 minutos por cada hora de trabajo con temperaturas de más de -5°C hasta -18°C.**
c. **Descansar 15 minutos cada 45 minutos de trabajo con temperaturas de más de -18°C.**

En los casos b) y c) el tiempo de permanencia máxima en las cámaras será de 6 horas de duración, pudiendo realizar trabajos en el exterior hasta completar la jornada. (Artículo 31 **RD 1561/1995**, de 21 de septiembre, sobre jornadas especiales de trabajo).

UGT te puede ayudar

DIRECCIONES DE INTERÉS

SECRETARÍA DE SALUD LABORAL Y MEDIO AMBIENTE DE UGT-MADRID

Avda. América, 25 28002 Madrid.
slaboralymedioambiente@madrid.ugt.org
https://saludlaboralmadridugt.org Tel: 91 589 75 36

SERVICIO DE PREVENCIÓN DE ADICCIONES EN EL ÁMBITO LABORAL

Avda. América, 25 28002 Madrid.
sindrogas@madrid.ugt.org Tel: 91 589 75 36

FEDERACIONES REGIONALES DE UGT-MADRID

FeSMC SERVICIOS, MOVILIDAD Y CONSUMO
Tel: 91 589 73 94 saludlaboral.madrid@fesmcugt.org

SERVICIOS PÚBLICOS DE MADRID
Tel: 91 589 70 43 saludlaboral@ugtspmadrid.es

FICA INDUSTRIA, CONSTRUCCIÓN Y AGRO
Tel: 91 589 77 33 saludlaboralmadrid@fica.ugt.org

UNIONES COMARCALES DE UGT-MADRID

NORTE
Avda. Valdelaparra, 108 · 28100
Alcobendas - Tel: 91 662 08 75
uczonanorte@madrid.ugt.org

SUR
Avda. de los Ángeles, 20 · 28903
Getafe - Tel: 91 696 05 11
surslmamujer@madrid.ugt.org

ESTE
C/ Simón García de Pedro, 2 28805
Alcalá de Henares - Tel: 91 888 09 92
uceste@madrid.ugt.org

OESTE
C/ Clara Campoamor, 2 · 28400
Collado Villalba - Tel: 91 850 13 01
ucoeste@madrid.ugt.org

SURESTE
C/ Silos, 27 · 28500
Arganda del Rey - Tel: 91 876 89 65
ucsureste@madrid.ugt.org

SUROESTE
C/ Huesca, 2 · 28941
Fuenlabrada - Tel: 91 690 40 68
suroeste@madrid.ugt.org

INSTITUTO REGIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (IRSST)

Calle Ventura Rodríguez, 7
28008 Madrid
Teléfono: 900 71 31 23
irsst@madrid.org
www.comunidad.madrid

INSPECCIÓN DE TRABAJO Y SEGURIDAD SOCIAL DE MADRID

Plaza José Moreno Villa, 1 - Esq. Pl. España, 17
28008, Madrid
Teléfono: 91 363 56 00
itmadrid@mites.gob.es

UGT Madrid

Comunidad de Madrid

Deposito legal: M-5731-2024

TRABAJO A BAJAS TEMPERATURAS

La Salud y la Seguridad en el Trabajo como Derecho Fundamental

"El Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo colabora en la elaboración de este material en el marco del VI Plan Director de Prevención de Riesgos Laborales de la Comunidad de Madrid 2021-2024 y no se hace responsable de los contenidos del mismo ni de las valoraciones e interpretaciones de sus autores. El material elaborado recoge exclusivamente la opinión de su autor como manifestación de su derecho de libertad de expresión".

UGT Madrid

Comunidad de Madrid

ESTRÉS TÉRMICO POR FRÍO

El **ESTRÉS TÉRMICO POR FRÍO** es **la carga térmica negativa (pérdida de calor excesiva) a la que está expuesta la población trabajadora,** y que resulta del efecto combinado de las condiciones ambientales, la actividad física y la ropa de trabajo.
Se puede tener sensación de disconfort térmico en temperaturas por debajo de 15°C. Con exposición a temperaturas inferiores a 5 °C el riesgo puede ser inmediato. La sensación de frío aumenta con el viento, la velocidad del aire y la humedad.

CLASES DE ESTRÉS POR FRÍO

- Estrés por **enfriamiento general.**
- Estrés por **enfriamiento local:**
  - De las extremidades.
  - Por convección (por el efecto del viento).
  - Por conducción (contacto con superficie fría).
  - Del tracto respiratorio.

EFECTOS SOBRE LA SALUD DERIVADOS DE LA EXPOSICIÓN A BAJAS TEMPERATURAS

La **exposición a bajas temperaturas en el trabajo** aumenta los riesgos y la vulnerabilidad de la población trabajadora. Los efectos de esta exposición pueden provocar sobre la salud lesiones en la piel irreversibles, trastornos musculoesqueléticos (TME), hipotermia y congelación.

La gravedad de estos efectos puede variar en función de distintos factores:

CONDICIONES AMBIENTALES/TÉRMICAS EXTREMAS:

Frío intenso a 4°C o menos, realizar trabajos en exteriores, en locales abiertos, en locales cerrados, el viento, la velocidad del aire y la humedad.

INDIVIDUALES:

Género: La mujer pierde más calor por las extremidades y tiene menos capacidad para producir calor, lo que implica un riesgo mayor de sufrir estrés térmico por frío. Los hombres se enfrían más rápidamente por el torso.

También influye la edad, morfología/antropometría de las personas trabajadoras, la presencia de problemas circulatorios, consumo de bebidas alcohólicas, tabaco y/o ciertos medicamentos, insuficiencia en la ingesta de alimentos y líquido, fatiga y cansancio.

CONDICIONES DE TRABAJO:

Ropa de trabajo, tareas a realizar, tiempo de exposición (jornadas y pausas), contar con ayuda mecánica, ...

EFECTOS DE LA EXPOSICIÓN AL FRÍO

EFECTOS DE LA EXPOSICIÓN	CONSECUENCIAS
SENSACIÓN TÉRMICA DOLOR • Sensación de frío. • Disconfort. • Dolor.	• Alrededor de 20°C podemos tener molestias. • El malestar aumenta a medida que se pierde gradualmente calor y llega incluso a producir dolor.
CAPACIDAD DE TRABAJO • Capacidad física. • Capacidad cognitiva. • Capacidad psicomotriz.	• Pérdida de destreza manual. • Pérdida de destreza mental. • Dificultad al caminar. • Sensación de agotamiento.
SALUD • Efectos respiratorios. • Efectos cardiovasculares. • Lesiones por frío.	• Inhalar aire muy frío causa irritación, bronco-espasmos reacción inflamatoria. • Molestias y dolor en personas con angina de pecho. • Trastornos musculo-esqueléticos. • Hipotermia o congelación.

OTROS EFECTOS DEL FRÍO

- Caídas, resbalones y otros accidentes.
- Según el tipo de actividad y la ropa utilizada, las personas pueden experimentar molestias por frío alrededor de los 20°C.

TRABAJO CON EXPOSICIÓN A BAJAS TEMPERATURAS

EN INTERIOR: Industria agroalimentaria (preparadores de pedido y envasado, o preparación/corte del producto), mantenimiento de sistemas de frío (instalación, reparación de cámaras frigoríficas o de sistemas de aire acondicionado), trabajos en casetas de vigilancia sin calefacción, preparación de alimentos en hostelería y hospitales.
EN EXTERIOR: Agricultores, construcción, autopistas, transporte, mantenimiento de carreteras, de líneas eléctricas o equipos industriales, personal del ejército, de seguridad y vigilancia, y de pistas de aeropuertos.
TRABAJOS EN ALTITUD: Tareas de explotación y mantenimiento de remontes mecánicos, trabajos en estaciones de esquí, guías de alta montaña, personal de aduanas, equipos de rescate y personas trabajadoras de estaciones meteorológicas.
TRABAJOS EN AGUA FRÍA O EN CONTACTO CON AGUA FRÍA: Buzos profesionales, personas técnicas de diagnóstico de cimientos de edificios submarinos, equipos de rescate, pescadores y pescadoras, personas trabajadoras de plataformas petrolíferas.
(NTP 1036: Estrés por frío (I). Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo)

ALGUNAS MEDIDAS PREVENTIVAS

- Realizar mediciones periódicas de temperatura y velocidad del aire.
- Aislar las superficies de trabajo que entren en contacto con partes del cuerpo.
- Establecer procedimientos que garanticen la aclimatación gradual del cuerpo a la exposición al frio.
- Disponer de zonas de descanso con calefacción, bebidas calientes y posibilidad de secado de la ropa, así como taquillas específicas para la ropa utilizada para el frío.