Winter Work: Slips, Ice, Cold Stress and Snow Hazards Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

El frío cambia el trabajo al instante. El hielo hace que cada paso sea impredecible, la nieve oculta los peligros que normalmente se ven y las temperaturas bajo cero agotan las fuerzas más rápido de lo que uno se da cuenta. Ya sea que se esté al aire libre o se pase de zonas cálidas a frías, las condiciones invernales aumentan el riesgo de resbalones, caídas, congelación y fatiga. Estar alerta y preparado es la única forma de evitar que las tareas sencillas se conviertan en emergencias por el frío.

CUÁL ES EL PELIGRO

El invierno convierte el trabajo habitual en una mezcla de peligros ocultos y condiciones que cambian rápidamente. El hielo, la nieve y las temperaturas bajo cero no avisan, y cuando sientes el impacto, es posible que ya estés en problemas. El peligro radica en la rapidez con la que se pierde el equilibrio, la velocidad con la que el frío agota tu cuerpo y la facilidad con la que las tareas sencillas se vuelven peligrosas cuando cambia el tiempo.

Superficies Resbaladizas que no se ven Venir

El hielo puede mezclarse con el suelo hasta ser casi invisible. La nieve puede ocultar bordillos, escalones, agujeros y superficies irregulares que normalmente serían evidentes. Basta un paso en falso para resbalar, caer o torcerse un tobillo, especialmente cuando se llevan herramientas o se camina rápidamente.

El Estrés por Frío se Acumula más Rápido de lo que se espera

Las bajas temperaturas reducen la circulación, endurecen los músculos y hacen que las manos sean más lentas y menos fiables. Cuando el cuerpo lucha por mantenerse caliente, el tiempo de reacción disminuye y la toma de decisiones se vuelve más difícil. La congelación y la hipotermia no parecen graves al principio, por lo que los trabajadores suelen pasar por alto las primeras señales de alerta.

El Tiempo Puede Cambiar sin Previo Aviso

Las nevadas, las ráfagas de viento, la lluvia helada o las bajadas repentinas de temperatura pueden aparecer en cuestión de minutos. Los equipos se congelan, las

aceras se vuelven resbaladizas y la visibilidad disminuye. Si los trabajadores no están preparados, estos cambios rápidos pueden ponerlos en situaciones peligrosas mucho antes de que tengan tiempo de adaptarse.

COMO PROTEGERSE

Trabajar de forma segura en invierno significa reducir la velocidad, mantenerse alerta y prepararse para condiciones que pueden cambiar en cuestión de segundos. El frío, el hielo y la nieve afectan a su equilibrio, su visibilidad e incluso su capacidad de tomar decisiones, por lo que el objetivo es mantenerse caliente, estable y consciente de lo que hay debajo y a su alrededor.

Vístase para el Clima y Proteja su Cuerpo

Vístase con varias capas de ropa para mantenerse caliente sin pasar calor. Mantenga las extremidades cubiertas con guantes, gorros y botas aislantes, ya que los dedos de las manos y los pies pierden calor más rápidamente. Elija capas exteriores impermeables para mantenerse seco, ya que la ropa mojada aumenta la pérdida de calor y el riesgo de hipotermia.

Muévase con Cuidado y Controle su Ritmo

Dé pasos más cortos en superficies heladas o nevadas y mantenga el peso centrado. Utilice pasamanos y evite giros bruscos o movimientos rápidos que puedan provocar resbalones. Cuando transporte materiales, mantenga las manos libres siempre que sea posible para poder mantener el equilibrio y agarrarse si es necesario.

Qué Hacer para Mantenerse Seguro Durante el Trabajo en Invierno

- Lleve calzado antideslizante y compruebe que no haya nieve o hielo acumulado en las suelas.
- Quite la nieve y esparza arena o sal en los pasillos antes de comenzar las tareas.
- Utilice crampones para hielo o ayudas para la tracción cuando las condiciones sean severas.
- Mantenga los guantes secos y cámbielos si se mojan.
- Limpie los parabrisas, los espejos y las luces de los vehículos antes de ponerse en marcha.
- Tenga cuidado con las gafas empañadas al pasar de interiores a exteriores.
- Manténgase hidratado y tome descansos para entrar en calor en un área protegida.
- Informe inmediatamente de la presencia de placas de hielo o acumulaciones de nieve.

Anticípese a los Cambios Climáticos Rápidos

Esté atento a las previsiones meteorológicas y preste atención a las bajadas repentinas de temperatura o a la llegada de lluvia helada. Las nevadas, el viento o el hielo pueden crear nuevos peligros más rápido de lo que espera. Si las condiciones se vuelven demasiado inseguras, deje de trabajar y diríjase a un área protegida hasta que sea seguro continuar.

CONCLUSIÓN

Los peligros del invierno aparecen rápidamente, e incluso las tareas más sencillas pueden volverse peligrosas cuando hay hielo, nieve o frío intenso. Tomarse su tiempo, mantenerse abrigado y mirar al suelo son pequeñas decisiones que pueden evitar lesiones graves.