CrewSigned

Charla de seguridad sobre el trabajo en clima frío

Lectura en voz alta de 5 minutos · Última revisión 24 de noviembre de 2026

Trabajar afuera en invierno es duro para el cuerpo. Cuando tu cuerpo pierde calor más rápido de lo que lo produce, estás en estrés por frío, y eso puede llevar a hipotermia, congelación y otras lesiones. No tiene que estar bajo cero. El viento, la lluvia y la ropa mojada de sudor pueden hacer peligroso un día de cuarenta grados.

La hipotermia pasa cuando la temperatura del cuerpo baja demasiado. Empieza con temblores y cansancio. Luego vienen la confusión, las manos torpes, hablar arrastrando las palabras y la respiración lenta. Cuando empeora, los temblores se pueden quitar, y esa es una muy mala señal. La persona puede no darse cuenta de lo que le está pasando. Si ves estas señales, llévala a un lugar caliente, quítale la ropa mojada, envuélvela en cobijas secas, y llama al 911 si está confundida o ya no tiembla.

La congelación es cuando la piel y el tejido se congelan, casi siempre en los dedos de las manos y los pies, las orejas, la nariz y las mejillas. Fíjate si hay entumecimiento, hormigueo o piel que se pone blanca, gris o como de cera. Calienta a la persona, pero no le frotes la zona y no uses un calentador ni agua caliente para descongelarla, porque la piel entumida se quema fácil. Busca atención médica.

El pie de trinchera puede pasar aunque no esté helando, cuando los pies pasan mucho tiempo mojados y fríos. Mantén los pies secos y cámbiate los calcetines.

Vístete en capas. Una capa de adentro que saque el sudor, como lana o tela sintética, una capa de en medio para el calor, y una capa de afuera que pare el viento y el agua. No uses algodón pegado a la piel, porque se queda mojado. Usa gorro o forro para el casco, guantes con aislante y botas impermeables. Trae calcetines y guantes de repuesto.

Trabaja con cabeza en el frío. Toma descansos para calentarte en un área con calefacción. Toma bebidas calientes y dulces, y come seguido, porque tu cuerpo necesita combustible para hacer calor. Cuando se pueda, dejamos el trabajo más pesado de afuera para la hora más caliente del día. Fíjate en tu compañero por si tiene problemas, y no trabajes solo cuando hace mucho frío.

El invierno también trae hielo, días cortos y caminos resbalosos. Limpien y echen sal en los pasillos, usen botas con buena suela, pongan más luz y salgan con tiempo cuando manejen. Si usamos calentadores portátiles, necesitan buena ventilación por el monóxido de carbono.

Preguntas para el equipo

1. ¿Dónde podemos calentarnos en esta obra, y cada cuánto deberíamos usar ese lugar esta semana?
2. ¿Cuáles son las primeras señales de hipotermia, y cómo las notarías en un compañero?
3. ¿Qué parte de tu ropa de invierno se moja primero, y qué repuesto traes contigo?

Norma de OSHA

OSHA Winter Weather guidance
https://www.osha.gov/winter-weather

FUENTES

Cold Stress QuickCard (OSHA 3156): https://www.osha.gov/sites/default/files/publications/OSHA3156.pdf
Working Safely in Cold Weather: OSHA Alert: https://www.osha.gov/sites/default/files/publications/OSHA3982.pdf
NIOSH, Cold Stress and Workers: https://www.cdc.gov/niosh/cold-stress/about/index.html

Esta charla no reemplaza la capacitación que exige una norma de OSHA. Los textos se basan en publicaciones de OSHA y NIOSH,

reescritas en lenguaje sencillo.

Hoja de asistencia a la charla de seguridad

TEMA

Charla de seguridad sobre el trabajo en clima frío

EMPRESA

OBRA / SITIO

FECHA

HORA

PRESENTADOR

#	Nombre en letra de molde	Firma	Empresa / oficio
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			

Sin papel: dé esta charla y recoja firmas en el teléfono en crewsigned.com