

# Ambiente térmico laboral. Seguridad y salud frente al frío



**CCOO**  
hábitat

Que el estrés por frío no te paralice  
Limpieza de edificios y locales

## ¿Qué elementos influyen en el estrés al frío?



### Temperatura

Se considera exposición laboral al ambiente frío cuando se trabaja a menos de 10°C de forma continuada en exteriores o interiores no calefactados. (UNE 11079). Si trabajas en la limpieza de edificios y locales puedes estar en esta situación. Ten especial cuidado a menos de 5°C, el riesgo se incrementa.



### Humedad

El rango de humedad relativa está establecido entre el 30 y el 70% (RD 486/1997).

Cuanto mayor es la humedad, más difícil resulta la evaporación del sudor corporal, por esta razón la humedad a bajas temperaturas acentúa la sensación de disconfort térmico por frío.



### Viento

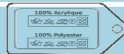
El viento aumenta el enfriamiento sobre la piel sin protección, provocando pérdida de calor. Por ello, la velocidad del aire es una variable a considerar. No se debe trabajar con una exposición continuada a corrientes de aire con una velocidad superior a 0,25 m/s en ambientes no calurosos (RD 486/1997).



### Actividad

La actividad física realizada en la limpieza varía en función de la tarea.

Si el nivel de actividad provoca una pérdida de calor mayor al calor generado por el propio cuerpo, se produce un rápido enfriamiento, siendo la piel y las extremidades las primeras afectadas.



### Ropa

La ropa de trabajo y su grado de aislamiento frente al frío influye en la sensación de disconfort, de manera que los/as trabajadores/as pueden experimentar molestias por frío a temperaturas alrededor de los 20°C (NTP 1036, 2015).

## ¿Cómo afecta a la salud?

Cuando la piel se expone a ambientes fríos sin protección o ésta es inadecuada, se produce un estrechamiento de los vasos sanguíneos (vasoconstricción cutánea) y tiritera. Esto sucede para aumentar la producción de calor e intentar que la temperatura interna del cuerpo se mantenga a unos 37°C.



Los efectos más relevantes que ocasiona una exposición continuada al frío son:

- La **confusión**. Afecta al tiempo de reacción o a la resolución de problemas e incluso también puede producir **inconsciencia**.
- La **reducción de las funciones cardiorrespiratorias**. Causa irritación y broncoespasmo en las vías respiratorias además de aumento de la presión sanguínea por la vasoconstricción, pudiendo agravar enfermedades.
- Las **lesiones en piel**. Relacionadas principalmente con las extremidades que causan blanqueamiento y color pálido en la piel por congelación local. Si afecta a tejidos más profundos, puede producir quemaduras por congelación.
- El **entumecimiento muscular**. Afecta a la destreza manual y a los movimientos de precisión. También se reduce la movilidad; así un esfuerzo a priori moderado puede convertirse rápidamente en un trabajo exhaustivo y pesado.

## ¿Cómo actuar frente al estrés por frío?

Cuando se trabaja a una temperatura a menos de 10°C de manera continuada se debe solicitar a la empresa que realice una **evaluación del riesgo de estrés por frío**.

Esta evaluación debe ser específica por puesto y centro de trabajo. Las trabajadoras y los trabajadores tienen el derecho a participar formulando propuestas de medidas preventivas.

Además, la empresa tiene la obligación de informar a la plantilla de las medidas que están a su disposición para prevenir el estrés por frío y estar protegidos frente al mismo.

Si estás expuesto al frío:

- Solicita la evaluación de tu puesto.
- Reclama medidas para protegerte.

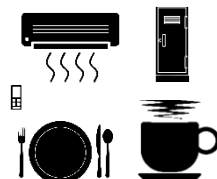
## ¿Qué medidas pueden prevenirlo?

Las medidas preventivas asociadas al estrés por frío se deben adaptar a cada situación particular, si bien algunas medidas básicas son las siguientes:

● **Planificar los trabajos en exteriores en función de las condiciones meteorológicas**, siendo necesario conocer la previsión meteorológica de temperatura, lluvia, nieve o fuerte viento.



● **Realizar descansos en lugares climatizados**, comedores o cualquier otro lugar que se habilite para ello. También los vestuarios deben estar climatizados.



● **Tomar bebidas calientes y comidas con aporte de energía** que permitan mantener la adecuada temperatura corporal.



● **Utilizar ropa aislante del frío, viento y humedad** que debe ser proporcionada la empresa.

## ¿Qué se exige a la ropa de protección frente al frío?

La **ropa de protección** debe ser específica para combatir el frío, en concreto:



- para ambientes con temperaturas de hasta -5°C deben cumplir la UNE-EN 14058:2004
- para ambientes con temperaturas inferiores a -5°C deben cumplir la UNE-EN 342:2004.
- para los **guantes de protección** contra el frío deben cumplir la UNE-EN 511:2006

Esto no exime de que esta ropa también incluya el marcado CE y el pictograma que indica que las prendas están diseñadas contra el frío.

**Secretaría de Salud Laboral**



Depósito Legal: M-36341-2021