

Estrés por Frío

Unos 10 minutos para presentarla

No hace falta que esté bajo cero. Mojado y con viento a 50 grados enfría a una persona más rápido que seco a 20.

El frío no necesita estar bajo cero para lastimar. Mojado y con viento a 50 grados le quita calor al cuerpo más rápido que seco y quieto a 20. La mayoría de los casos de hipotermia en el trabajo pasan entre 30 y 50 grados, con lluvia.

LAS TRES COSAS QUE LO ENFRÍAN

- El agua — de la lluvia, la nieve derretida, el concreto o su propio sudor. La ropa mojada pierde casi toda su capacidad de aislar.
- El viento — se lleva la capa de aire tibio pegada a la piel.
- El contacto — manos en acero, sentarse en concreto, arrodillarse en lodo.

HIPOTERMIA

- Primero: temblor fuerte, manos torpes, tropiezos, habla lenta.
- Después: el temblor se detiene — eso es una mala señal, no una buena—, confusión, sueño, decisiones raras como quitarse el abrigo.

Si alguien deja de temblar y anda confundido, es una emergencia. Llame al 911. Métele a un lugar tibio, quítele la ropa mojada, envuélvalo en seco, y déle bebidas tibias y dulces solo si está despierto y puede tragar. Nada de alcohol y nada de frotar la piel.

CONGELACIÓN

Nariz, orejas, mejillas, dedos de manos y pies. La piel se pone blanca o gris amarillenta, dura o de plástico, y se adormece — el adormecimiento es la señal, porque el dolor se quita.

Meta a la persona a un lugar tibio. No frote la zona ni use fuego, ni calentador, ni agua caliente. Calentamiento suave con agua tibia y al médico. Y no descongele si existe el riesgo de que se vuelva a congelar: eso hace más daño.

CÓMO EVITARLO

- Tres capas: una interior que saque el sudor (nada de algodón pegado a la piel), una de aislamiento, y una exterior que corte viento y agua.
- Quítese una capa antes de sudar. El sudor es lo que lo enfría después.
- Cabeza y cuello cubiertos, y guantes que le dejen trabajar para que no se los quite.
- Ropa seca de repuesto en la troca. Siempre.
- Descansos en caliente y bebidas tibias. Coma — el cuerpo quema muchísimo para mantener calor.
- Cuidense entre ustedes. El de hipotermia no se da cuenta; es el compañero el que nota que anda raro.

PREGUNTE A LA CUADRILLA

- ¿Quién va a trabajar mojado hoy y trae ropa seca de cambio?
- ¿Dónde está el lugar para calentarse y las bebidas calientes?
- ¿Alguien está usando guantes tan gruesos que se los quita para trabajar?

OSH Act § 5(a)(1)

Esta es una charla de seguridad, no un curso. Es información general de concientización sobre un solo tema — no es específica de su sitio, no es una evaluación de peligros, y no sustituye la evaluación de su lugar de trabajo por una persona competente, sus programas escritos ni las instrucciones del fabricante. Por sí sola no cumple ningún requisito de capacitación de OSHA. Las normas cambian; verifique contra la norma vigente. Quien la presente es responsable de decidir que sea adecuada y suficiente para el trabajo. Cuando una charla trata primeros auxilios, reanimación o salud mental, es información general de seguridad, no consejo médico, no sustituye la atención médica profesional ni la capacitación certificada en respuesta a emergencias, y no otorga ninguna certificación — en una emergencia, llame al 911. Libre de imprimir y usar, tal cual, sin garantía de ningún tipo. Migna Safety Solutions · training.mignasafety.com

v2026-09-08 · <https://training.mignasafety.com/toolbox-talks/estres-por-frio>

REGISTRO DE ASISTENCIA

Estrés por Frío

Unos 10 minutos para presentarla · OSH Act § 5(a)(1)

Fecha

Obra / sitio

Presentada por

Empresa

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

Presenté esta charla y determiné que era adecuada para esta cuadrilla y este trabajo.

Formato proporcionado por Migna Safety Solutions · v2026-09-08 · <https://training.mignasafetysolutions.com/toolbox-talks/estres-por-frio>

Conserve esta hoja con sus registros de capacitación. Migna Safety Solutions proporciona este formato en blanco — no presentamos esta sesión, no estuvimos presentes, y no hacemos ninguna declaración sobre lo que se dijo ni sobre quién asistió. Una charla de seguridad es información general de concientización sobre un solo tema y por sí sola no cumple ningún requisito de capacitación de OSHA. El empleador sigue siendo responsable de la evaluación de peligros específica del sitio y de la capacitación que sus trabajadores deben recibir. Cuando una charla trata primeros auxilios, reanimación o salud mental, es información general de seguridad, no consejo médico, y no otorga ninguna certificación — en una emergencia, llame al 911. Libre de imprimir y usar, tal cual, sin garantía de ningún tipo. training.mignasafetysolutions.com