

# ¡PROTÉGETE DEL FRÍO!



## EFFECTOS DE LA EXPOSICIÓN AL FRÍO

- ENTUMECE LA MUSCULATURA Y HACE QUE PERDAMOS SENSIBILIDAD EN LAS MANOS AUMENTANDO LA POSIBILIDAD DE ACCIDENTES Y LESIONES.
- PUEDE PRODUCIR QUEMADURAS POR CONTACTO CON SUPERFICIES MUY FRÍAS, ESPECIALMENTE SI SON METÁLICAS.
- PROPICIA LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS Y, EN CASOS EXTREMOS, CAUSA HIPOTERMIA.

## CONSEJOS A SEGUIR

- Usa ropa de protección contra el frío. Si es necesario ponte gorro, parte del calor corporal se pierde por la cabeza.
- Al tocar superficies muy frías usa guantes.
- Si tu ropa se humedece, cámbiatela.
- Evita permanecer mucho tiempo sin moverte.
- Respeta los tiempos de actividad y descanso establecidos en el trabajo en cámaras frigoríficas y de congelación. Los tiempos de permanencia no deben sobrepasar los indicados en el Real Decreto 1561/1995 de jornadas especiales de trabajo, que se muestran en la tabla:

| Rango de temperatura de trabajo                             | Permanencia máxima en la cámara | Descanso tras periodo de trabajo ininterrumpido en la cámara |
|---|---------------------------------|--|
| 0°C hasta -5°C  | Jornada normal                  | 10 minutos cada 3 horas                                      |
| -5°C hasta -18°C  | 6 horas (ver Nota)              | 15 minutos cada hora   |
| -18°C o inferior (con oscilación de $\pm 3^\circ\text{C}$ ) | 6 horas (ver Nota)              | 15 minutos cada 45 minutos                                   |

Nota: La diferencia entre la jornada normal y las 6 horas de permanencia máxima en el interior de las cámaras podrá completarse con trabajo realizado en el exterior de las mismas.

## Y ADEMÁS...

- Las bebidas calientes o los alimentos ricos en carbohidratos ayudan a entrar en calor. En cambio, el alcohol nos da una falsa sensación de calor, es un vasodilatador por lo que aumenta la pérdida de temperatura corporal.
- Algunas enfermedades y medicamentos pueden afectar a la regulación térmica del organismo. Consulta con tu médico.

