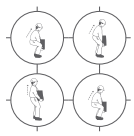


Ergonomía en el sector de la construcción

Estrés térmico por frío

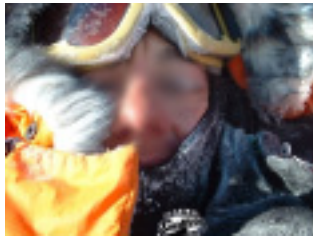
Riesgo que sufren los trabajadores que trabajan al aire libre durante épocas del año donde las temperaturas muy bajas



Ergonomía en el sector de la construcción

Estrés térmico por frío

Problema ergonómico



Incomodidad

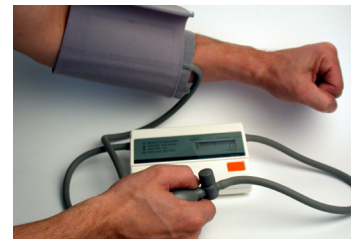


Disminución capacidad física y manual

Recomendaciones de mejora

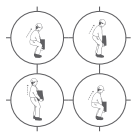


- * Utilizar la ropa adecuada y cómoda y que no modifique la capacidad de movimiento.
- * Evitar una única capa.



Vigilancia de la salud:

- * Protocolo para la detección de disfunciones o sensibilidades especiales.



Ergonomía en el sector de la construcción

Estrés térmico por frío

Problema ergonómico



- * Deshidratación y entumecimiento.



- * Escalofríos.



Quemadura de los dedos por congelación

- * Congelaciones de pies, manos, nariz, orejas...

Recomendaciones de mejora



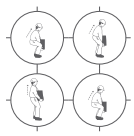
- * Incrementar el consumo de bebidas templadas, evitando la cafeína y alcohol.



- * Evitar las posturas estáticas.



- * Utilizar equipos que protejan las partes más sensibles del cuerpo al frío, como guantes, botas estancas...



Ergonomía en el sector de la construcción

Estrés térmico por frío

Problema ergonómico



Hipotermia



Recomendaciones de mejora



Planificación de las tareas

- * Realizar los trabajos de las zonas frías en las horas centrales del día.

Recomendaciones generales



- * Proceso de aclimatación (exposiciones sucesivas de duración corta).
- * Vehículos con cabinas acondicionadas con sistemas de calefacción.