



**UAGN** Pamplona  
C/ San Fermín, nº 32 bajo  
Pamplona  
948 24 47 00  
m.moreno@uagn.es

**UAGN** Tudela  
C/ Alhemas, nº 4 / Tudela  
948 82 77 59  
d.gonzalez@uagn.es

**UAGN** Estella  
C/ María de Maeztu, nº 17  
Estella  
948 55 52 79  
a.morras@uagn.es

**UAGN** Azagra  
C/ Río Ega, nº 8 / Azagra  
948 67 75 74  
s.salvatierra@uagn.es

**UAGN** Tafalla  
San Isidro, 1 bajo A  
Tafalla  
948 70 03 90  
s.salvatierra@uagn.es

**UAGN** Elizondo  
C/ Santiago, nº 30 bajo  
Elizondo  
948 58 06 27  
n.jimenez@uagn.es

*Prevención de bajas  
temperaturas*

*en trabajos  
a la intemperie*

 servicio navarro  
de empleo -  
nafar lansare



UNIÓN DE AGRICULTORES Y GANADEROS DE NAVARRA

**La actividad en exteriores o en espacios sin calefactar en invierno pone en riesgo la salud del profesional:** puede ocasionar **hipotermia**, cuando la temperatura corporal es anormalmente baja; y **congelación**, lo cual provoca la pérdida de sensibilidad en las zonas afectadas, normalmente las expuestas.

Además se pueden favorecer situaciones peligrosas en tareas agrícolas y ganaderas, **como pérdida de destreza o atención en tareas que la requieran para realizarlas de manera segura.** Asimismo, habría que tener en cuenta la **edad, sexo, enfermedades crónicas, embarazo, tratamientos determinados medicamentos, etc.**

## Trabajo y bajas temperaturas: medidas a realizar por la empresa

**Asegurar** el cumplimiento de las medidas preventivas planificadas para el control del riesgo por bajas temperaturas (estrés térmico por frío).

**Organizar** el trabajo:

- Planificar las actividades al aire libre teniendo en cuenta las previsiones meteorológicas.
- Organizar las tareas diarias limitando el tiempo de trabajo ligero en ambiente frío.
- Evitar la programación de trabajo en solitario o aislamiento para estos días.

**Desarrollar** medidas de protección frente al frío:

- Proporcionar ropa de trabajo y calzado que confiera el mejor aislamiento según las condiciones ambientales y la tarea a realizar como, por ejemplo, cortavientos, gorros, guantes, etc.
- Disponer de pantallas cortavientos y otros dispositivos para trabajos a la intemperie.
- Facilitar instalaciones climatizadas y promover la realización, en las mismas, de pausas para calentarse y permitir el cambio de ropa húmeda o mojada.

**Formar e informar** a la población trabajadora en relación al estrés por frío:

- Los efectos para la salud, y el reconocimiento de los primeros síntomas, así como las medidas preventivas específicas.

**Garantizar una vigilancia específica de la salud** en relación al riesgo de estrés térmico por frío y una especial atención al personal vulnerable

**Anticiparse:**

- Elaborar un protocolo de actuación frente al estrés térmico por frío.
- Entrenar a la población trabajadora en su cumplimiento, para que conozca que puede ser necesario:
  - Paralizar la tarea cuando una persona presente temblores, torpeza en manos, adormecimiento y/o entumecimiento de la piel, agotamiento o confusión.
  - Retirarse del ambiente frío y comunicar la situación a un compañero o superior.
  - Avisar al 112 si los síntomas persisten.

## Trabajo y bajas temperaturas: medidas para la población trabajadora

**Extremar** el cumplimiento de las medidas preventivas frente a las bajas temperaturas (estrés térmico por frío).

**Organizar** el trabajo:

- Evitar las tareas con una actividad física ligera en las horas de más frío.
- Evitar el trabajo en solitario.
- Descansar en lugares climatizados.

**Protegerse** del frío:

- Usar ropa de protección adecuada: cortavientos en exteriores, gorros, guantes, vestirse con varias capas de ropa holgada.
- Proteger las extremidades para evitar enfriamiento localizado.
- Sustituir la ropa húmeda o mojada, para evitar la pérdida de calor.

**Hidratación y alimentación** adecuada:

- Ingerir líquidos calientes que ayuden a recuperar pérdidas de energía calórica.
- Ingerir alimentos ricos en grasas, que incrementan la resistencia al frío.
- Evitar la ingesta importante de cafeína por su efecto diurético y de pérdida de calor.

**Anticiparse** a la hipotermia y a la congelación:

- Parar la actividad al sentir temblores, torpeza en manos adormecimiento y/o entumecimiento de la piel, agotamiento, confusión.
- Retirarse del ambiente frío y comunicar la situación a un compañero o superior.

Si los síntomas persisten, **avisar al 112.**