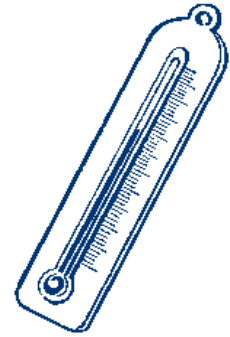


Medidas preventivas (continuación)

- Controlar el ritmo de trabajo, hace que la carga metabólica sea suficiente sin que supere un valor que genere sudoración excesiva
- No permitir que ninguna parte del cuerpo sin protección entre en contacto con superficies frías inferiores a -7°C , especialmente las superficies que son buenas conductoras del calor (por ejemplo metales)

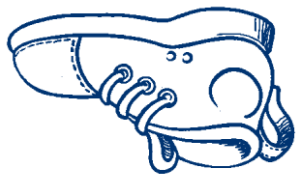


PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2015



MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº 11

www.maz.es [@mutuamaz](https://twitter.com/mutuamaz) [/mutua-maz](https://www.linkedin.com/company/mutua-maz) [/mutuamaz](https://www.youtube.com/channel/UC...)

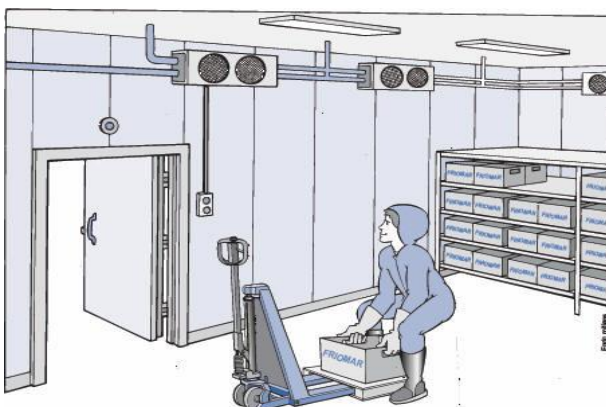


- Usar **ropa adecuada** dispuesta en capas para potenciar el efecto aislante pero sin dificultar el movimiento del trabajador y que hagan de cortaviento frente al aire y la humedad
- **Proteger las extremidades** para evitar el enfriamiento localizado
- El calzado debe ser **aislante y antideslizante**

Protección en el lugar de trabajo



LOGO



TRABAJO EN CÁMARAS FRIGORÍFICAS

Área de Actividades Preventivas

Principales riesgos por la exposición al frío

- Deshidratación, entumecimiento o escalofríos
- Congelación de cara, dedos de manos y pies
- Descenso notable en la destreza general y en la habilidad manual
- Disminución de la agudeza visual y auditiva
- Torpeza de movimientos y lentitud de reacción
- Hipotermia, que es el efecto más peligroso generando escalofríos violentos, confusión, arrastre de palabras al hablar, alucinaciones, debilitación del pulso y pérdida de conocimiento



Exposición máxima diaria

0 a -5° C	Debe concederse un descanso de recuperación de diez minutos cada tres horas de trabajo ininterrumpido en el interior de las cámaras
-5° a -18° C	La permanencia máxima en el interior de la cámara será de seis horas, debiendo concederse un descanso de recuperación de quince minutos por cada hora de trabajo ininterrumpido en el interior de las cámaras
-18° o más	La permanencia máxima en el interior de la cámara será de seis horas, debiendo concederse un descanso de recuperación de quince minutos por cada cuarenta y cinco minutos de trabajo ininterrumpido en el interior de las cámaras

Medidas preventivas

- Proteger las extremidades evita el enfriamiento localizado
- Seleccionar la vestimenta adecuada facilita la evaporación de sudor. Es importante vestirse con varias capas de ropa holgada
- Ingerir líquidos calientes ayuda a recuperar pérdidas de energía calorífica
- Limitar el consumo de café como diurético y modificador de la circulación sanguínea minimiza las pérdidas de agua y, por lo tanto, de calor
- Sustituir la ropa humedecida evita la congelación del agua y la consiguiente pérdida de energía calorífica
- Medir periódicamente la temperatura y la velocidad del aire controla las dos variables termohigrométricas de mayor influencia en el riesgo de estrés por frío