



EMPRESAS / SALUD

La exposición al frío en el trabajo, un riesgo invisible que exige prevención

Con la llegada de los meses más fríos, miles de trabajadores afrontan jornadas laborales en condiciones térmicas adversas. El frío en el trabajo no es una incomodidad menor ni un factor anecdótico: es un riesgo laboral real que puede afectar a la salud, al rendimiento y a la seguridad de las personas. Sin embargo, sigue siendo uno de los riesgos menos visibilizados, especialmente en actividades al aire libre, cámaras frigoríficas, industrias alimentarias, logística, construcción o determinados entornos industriales. En un contexto en el que las empresas revisan protocolos y medidas preventivas, abordar la exposición al frío desde una perspectiva preventiva se convierte en una prioridad ineludible.

Por David Cazallas





El frío no actúa de forma aislada. Suele combinarse con humedad, viento, esfuerzo físico o largas jornadas estáticas, lo que incrementa sus efectos negativos sobre el organismo. Cuando no se gestiona adecuadamente, puede derivar en problemas de salud, aumento de accidentes laborales y una disminución clara del confort y la productividad. Identificar el riesgo y actuar de forma preventiva es, por tanto, una responsabilidad empresarial y una garantía para los trabajadores.

El frío como riesgo laboral: efectos sobre la salud y la seguridad

La exposición prolongada al frío puede provocar desde molestias leves hasta patologías de mayor gravedad. Entre los efectos más habituales se encuentran la pérdida de sensibilidad en manos y pies, el entumecimiento muscular, la disminución de la destreza manual y la

rigidez articular. Estas alteraciones, aparentemente menores, tienen un impacto directo en la seguridad, ya que aumentan la probabilidad de errores, caídas, golpes o accidentes con maquinaria. Se considera que se produce una situación de hipotermia cuando la temperatura corporal (interna) desciende de los 35°C.

En situaciones más extremas o exposiciones prolongadas, el frío puede provocar hipotermia, una disminución peligrosa de la temperatura corporal que afecta al sistema nervioso, reduce la capacidad de reacción y puede poner en riesgo la vida. Con una temperatura interna por debajo de los 28°C existe un riesgo importante de fibrilación cardíaca, y por lo tanto de muerte. También son frecuentes las lesiones cutáneas, como sabañones, o el agravamiento de patologías previas, especialmente en personas con problemas circulatorios o respiratorios.

Desde el punto de vista laboral, el frío no solo afecta a la salud física. También tiene consecuencias sobre el bienestar psicológico, el cansancio, la concentración y la motivación. Un trabajador que desempeña su tarea en condiciones térmicas inadecuadas es más vulnerable a la fatiga, al estrés y a la desconexión con su entorno, lo que repercute directamente en la calidad del trabajo y en la siniestralidad.

“El disconfort térmico puede provocar enfriamiento de las extremidades, aparición de tiritera y una pérdida progresiva de la capacidad física, manifestada en cansancio”, señala Eduardo Moure, consultor del Área de Higiene Industrial de Quirónprevención. A nivel cutáneo, el frío puede hacer que la piel se vuelva blanca y pierda sensibilidad, además de favorecer la aparición de sabañones –con enrojecimiento o picazón– y zonas con deshidratación o descamación, especialmente en las áreas más expuestas al ambiente. Asimismo, se produce una alteración de la capacidad cognitiva y psicomotriz, que puede traducirse en dificultades para la gestión mental de las tareas, una valoración inadecuada de situaciones de riesgo, confusión, alteraciones del habla y pérdida de destreza manual, afectando de manera particular a los movimientos que requieren mayor precisión”, concluye.

Sectores y situaciones de mayor exposición

No todos los trabajos presentan el mismo nivel de riesgo frente al frío. Existen sectores especialmente expuestos, como la construcción, la agricultura, la pesca, el mantenimiento de infraestructuras, el transporte o la vigilancia, donde la actividad se desarrolla al aire libre durante los meses de invierno. En estos casos, el frío ambiental se ve agravado por factores como el viento o la humedad.

También existen entornos cerrados en los que el frío forma parte inherente del proceso productivo. Es





EMPRESAS / SALUD

el caso de las cámaras frigoríficas, la industria alimentaria, los almacenes de congelación o determinadas actividades logísticas. En estos espacios, las bajas temperaturas son constantes y requieren medidas específicas de protección, tanto organizativas como individuales.

A ello se suman situaciones de trabajo estático o con movimientos repetitivos, donde la generación de calor corporal es limitada, aumentando la sensación de frío incluso a temperaturas que podrían parecer moderadas. La evaluación del riesgo debe tener en cuenta todos estos factores para ofrecer respuestas adaptadas a cada realidad laboral.

Medidas preventivas: proteger al trabajador frente al frío

La prevención frente al frío laboral debe abordarse desde una perspectiva integral. No existe una única medida eficaz, sino un conjunto de acciones coordinadas que reduzcan la exposición y minimicen sus efectos.

En primer lugar, es fundamental evaluar el riesgo de forma específica. Analizar la temperatura, la duración de la exposición, la intensidad del trabajo, la humedad o la existencia de corrientes de aire permite identificar el nivel de riesgo real y planificar las medidas adecuadas. Los métodos de evaluación específica (norma UNE-EN ISO 11079:2009) se centran principalmente en la determinación del nivel de aislamiento requerido para la ropa en unas condiciones ambientales dadas –midiendo en el lugar de

trabajo los parámetros físicos que determinan las condiciones ambientales: temperatura, humedad relativa, velocidad del aire–, y determinando el consumo metabólico –la energía asociada a la actividad física desarrollada, que es una medida de la intensidad del trabajo y permite estimar el calor interno producido por el organismo, un factor a tener en cuenta en los cálculos–.

Las medidas organizativas juegan un papel clave. Ajustar los tiempos de exposición, establecer pausas regulares en zonas climatizadas, rotar tareas o adaptar los horarios para evitar las horas de mayor frío son decisiones que reducen de forma significativa el impacto térmico. En trabajos al aire libre, planificar las tareas más exigentes físicamente en los momentos menos fríos del día puede marcar la diferencia.

El equipamiento de protección individual es otro pilar fundamental. La ropa de trabajo debe ser adecuada a las condiciones térmicas: prendas aislantes, transpirables y que permitan la movilidad. El uso de varias capas facilita la regulación de la temperatura corporal, añadiendo o retirando niveles en función de las necesidades de cada momento, para evitar un sudoración excesiva que humedecería las capas de ropa más próximas a la piel. Guantes térmicos, calzado aislante, gorros o protección facial son elementos esenciales para evitar la pérdida de calor en las zonas más expuestas del cuerpo.

No menos importante es la formación e información de los trabajadores. Conocer los riesgos del frío,





identificar los primeros síntomas de una exposición excesiva y saber cómo actuar es clave para prevenir daños mayores. La sensibilización permite que el propio trabajador participe activamente en su protección, adoptando conductas seguras y comunicando cualquier incidencia antes de que se convierta en un problema grave.

La hidratación y la alimentación también influyen en la capacidad del organismo para mantener la temperatura. Aunque la sensación de sed disminuya con el frío, mantener una hidratación adecuada y una dieta equilibrada contribuye a preservar la energía corporal y la resistencia frente a las bajas temperaturas.

Una responsabilidad compartida en clave preventiva

La prevención del frío en el trabajo no es una cuestión puntual ni estacional, sino una responsabilidad compartida entre empresa y trabajador. La empresa debe garantizar condiciones de trabajo seguras, evaluar los riesgos y proporcionar los medios necesarios. El trabajador, por su parte, debe utilizar correctamente los equipos, seguir las pautas preventivas y comunicar cualquier síntoma o situación de riesgo.

En un contexto empresarial cada vez más exigente en materia de seguridad y salud laboral, abordar la exposición al frío de forma sistemática refuerza la cultura preventiva y demuestra un compromiso real con el bienestar de las personas. Además, prevenir el impacto

del frío no solo reduce accidentes y enfermedades, sino que mejora el confort, la productividad y la percepción de cuidado dentro de la organización.

Tal y como apunta Eduardo Moure, consultor del Área de Higiene Industrial de Quirónprevención, "la prevención debe abordarse mediante el establecimiento de medidas claras, precisas, realistas, efectivas y planificables, junto con la asignación de responsables que garanticen su seguimiento y cumplimiento. Asimismo, resulta imprescindible definir canales de comunicación adecuados que permitan a los trabajadores formular consultas y comunicar situaciones de riesgo. Todo ello debe completarse con procedimientos de trabajo sencillos y de aplicación práctica, que contemplen la supervisión en exposiciones relevantes, eviten la realización de trabajos en solitario y aseguren una correcta gestión de las actuaciones ante posibles situaciones de emergencia".

Integrar estas medidas en los planes de prevención y revisarlas periódicamente permite anticiparse a los meses de invierno con una estrategia clara. El frío seguirá siendo un factor presente en muchos entornos laborales, pero su impacto puede reducirse de forma notable si se gestiona con rigor, planificación y formación.

Proteger frente al frío es proteger la salud, la seguridad y el valor humano de la empresa. Y en ese equilibrio entre productividad y bienestar, la prevención vuelve a situarse como el mejor aliado para afrontar el trabajo en condiciones adversas.