

# Equipo de protección personal para trabajar en el frío



En el 2019 hubo 1015 muertes por frío excesivo o hipotermia.\*

**Cuando sea posible, use una versión térmica de su equipo de protección personal (EPP) para protegerse tanto de los peligros en el trabajo como del frío.**



Overoles de material flexible para facilitar el movimiento



Botas impermeables y antideslizantes para superficies con hielo



Chaquetas resistentes al viento con bandas elásticas en las muñecas y la cintura para evitar la entrada de aire y humedad (nieve)



Guantes con un aislamiento térmico eficaz, pero delgados para mantener la destreza

## Use ropa funcional cuando trabaje en el frío

- ✓ **Use ropa adecuada**
  - Vestirse en capas brinda un mejor aislamiento térmico y las prendas se pueden remover para evitar calentarse demasiado.
  - La ropa ajustada reduce la circulación en las manos y los pies.
  - Algunas prendas pueden restringir el movimiento, lo que puede resultar peligroso.
- ✓ **Proteja los oídos, la cara, las manos y los pies**
  - Use un gorro para mantener todo el cuerpo más caliente.
  - Evite que la ropa, botas y guantes se mojen.
- ✓ **Lleve calcetines, guantes, gorros, chaqueta, mantas y un cambio de ropa extra por si se moja lo que lleva puesto**
- ✓ **Evite tocar superficies metálicas frías con la piel descubierta**

\*CDC, Centro Nacional de Estadísticas de Salud. Sistema Nacional de Estadísticas Vitales, Mortalidad en 1999-2020 en la base de datos en línea de WONDER de los CDC, publicada en el 2021. Los datos provienen de los Archivos de Muertes por Causas Múltiples por Causas Múltiples, 1999-2020, compilados a partir de datos proporcionados por las 57 jurisdicciones de estadísticas vitales a través del Programa Cooperativo de Estadísticas Vitales. Consultado en <http://wonder.cdc.gov/mcd-icd10.html> en enero 22 del 2024, 1:13:59 p. m. "Muertes atribuidas al frío excesivo o hipotermia" definidas utilizando la Clasificación Internacional de Enfermedades, Décima Revisión, con el código de causa de muerte subyacente X31 (exposición al frío natural excesivo) y el código de causas múltiples de muerte T68 (hipotermia).



U.S. Centers for Disease Control and Prevention  
National Institute for Occupational Safety and Health

Infórmese más en: <https://www.cdc.gov/niosh/topics/coldstress>  
Febrero 2024