Cold Stress Hazards Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Charla de seguridad sobre el estrés por frío

El clima y los entornos fríos suponen muchos peligros para los empleados que trabajan en estas condiciones. Un entorno frío obliga al cuerpo a trabajar más para mantener su temperatura.

CUÁL ES EL PELIGRO

HIPOTERMIA

Cuando se expone a temperaturas frías, el cuerpo comienza a perder calor más rápido de lo que puede producirse. La exposición prolongada al frío acaba por agotar la energía almacenada por el cuerpo. El resultado es la hipotermia, o una temperatura corporal anormalmente baja. Una temperatura corporal demasiado baja afecta al cerebro, haciendo que la víctima no pueda pensar con claridad o moverse bien. Esto hace que la hipotermia sea especialmente peligrosa porque la persona puede no saber que está ocurriendo y no podrá hacer nada al respecto.

Síntomas

Los síntomas de la hipotermia pueden variar en función del tiempo de exposición a las bajas temperaturas.

- Síntomas tempranos
- Temblores
- Fatiga
- Pérdida de coordinación
- Confusión y desorientación
- Síntomas tardíos
- No hay escalofríos
- Piel azulada
- Pupilas dilatadas
- Pulso y respiración lentos
- Pérdida de conocimiento

CONGELACIÓN

La congelación es una lesión del cuerpo causada por la congelación. La congelación

provoca una pérdida de sensibilidad y de color en las zonas afectadas. Suele afectar a la nariz, las orejas, las mejillas, la barbilla, los dedos de las manos o de los pies. La congelación puede dañar permanentemente los tejidos corporales, y los casos graves pueden llevar a la amputación. Con temperaturas extremadamente frías, el riesgo de congelación aumenta en los trabajadores con circulación sanguínea reducida y entre los trabajadores que no están vestidos adecuadamente.

Los síntomas de la congelación incluyen: Reducción del flujo sanguíneo en manos y pies (los dedos de las manos o de los pies pueden congelarse), Entumecimiento, Hormigueo o escozor, Dolor, Piel azulada o cerosa.

Pie de trinchera

El pie de trinchera, también conocido como pie de inmersión, es una lesión de los pies resultante de la exposición prolongada a condiciones de humedad y frío. El pie de trinchera puede producirse a temperaturas de hasta 60 grados F si los pies están constantemente mojados. La lesión se produce porque los pies mojados pierden calor 25 veces más rápido que los pies secos. Por lo tanto, para evitar la pérdida de calor, el cuerpo contrae los vasos sanguíneos para cerrar la circulación en los pies. El tejido de la piel empieza a morir por la falta de oxígeno y nutrientes y por la acumulación de productos tóxicos.

Los síntomas del pie de trinchera incluyen: Enrojecimiento de la piel, entumecimiento, calambres en las piernas, hinchazón, dolor por hormigueo, ampollas o úlceras, sangrado bajo la piel, gangrena (el pie puede volverse de color morado oscuro, azul o gris).

COMO PROTEGERSE

EL CUERPO REACCIONA AL FRÍO

En un entorno frío, la mayor parte de la energía del cuerpo se utiliza para mantener caliente la temperatura interna del núcleo. Con el tiempo, el cuerpo comenzará a desplazar el flujo sanguíneo desde las extremidades (manos, pies, brazos y piernas) y la piel exterior hacia el núcleo (pecho y abdomen). Este desplazamiento permite que la piel expuesta y las extremidades se enfríen rápidamente y aumenta el riesgo de congelación e hipotermia. Si se combina esta situación con la exposición a un entorno húmedo, el pie de trinchera también puede ser un problema.

PREVENCIÓN DE LOS TRABAJADORES

Los trabajadores deben evitar la exposición a temperaturas extremadamente frías siempre que sea posible. Cuando no se puedan evitar los ambientes o las temperaturas frías, los trabajadores deben seguir estas recomendaciones para protegerse del estrés por frío:

- Lleve ropa adecuada.
    - Lleve varias capas de ropa suelta. Las capas proporcionan un mejor aislamiento.
    - La ropa ajustada reduce la circulación sanguínea. La sangre caliente debe circular hacia las extremidades.
    - A la hora de elegir la ropa, tenga en cuenta que algunas prendas pueden restringir el movimiento y provocar una situación de peligro.
- Asegúrese de proteger las orejas, la cara, las manos y los pies cuando haga mucho frío.
    - Las botas deben ser impermeables y estar aisladas.
    - Lleve un gorro; mantendrá todo su cuerpo más caliente. (Los gorros reducen

la cantidad de calor corporal que se escapa de la cabeza).

- Sitúese en lugares cálidos durante las pausas de trabajo; limite el tiempo que pasa al aire libre en los días extremadamente fríos.
- Lleve consigo equipo para el frío, como calcetines, guantes, gorros, chaqueta, mantas, una muda y un termo con líquido caliente.
- Incluya un termómetro y compresas químicas calientes en su botiquín de primeros auxilios.
- Evite tocar superficies metálicas frías con la piel desnuda.
- Vigile su estado físico y el de sus compañeros de trabajo.

CONCLUSIÓN

El estrés por frío hace descender la temperatura de la piel y, finalmente, la temperatura interna del cuerpo (temperatura central). Esto puede provocar graves problemas de salud y causar daños en los tejidos, y posiblemente la muerte.