Layer Up For Warmth – Spanish



¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Trabajar en clima frío puede tener un efecto escalofriante en su cuerpo. Usted está en riesgo de deterioro de la función motora, alteración del juicio, las lesiones de estrés por frío y la enfermedad.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

En un ambiente 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 de las extremidades y la piel externa al núcleo (pecho y abdomen). Este cambio permite que la piel expuesta y las extremidades se enfríen rápidamente y aumenta el riesgo de congelación e hipotermia. Combinar este escenario con la exposición a un ambiente húmedo, y el pie de trinchera también puede ser un problema.

Algunos de los factores de riesgo que contribuyen al estrés por frío son:

- Humedad, vestimenta inadecuada, y agotamiento.
- Condiciones de salud predisponentes, como hipertensión, hipotiroidismo y diabetes.
- Mal acondicionamiento físico.

COMO PROTEGERSE

Vestirse adecuadamente es extremadamente importante para prevenir el estrés por frío. El tipo de tela usada también hace una diferencia. El algodón pierde su valor de aislamiento cuando se moja. La lana, la seda y la mayoría de los sintéticos, por otro lado, conservan su aislamiento incluso cuando están mojados.

Las siguientes son recomendaciones para trabajar en ambientes fríos:

- Use al menos tres capas de ropa holgada. Las capas proporcionan un mejor aislamiento. No use ropa ajustada.
- Una capa interna de lana, seda o material sintético para mantener la humedad alejada del cuerpo.
- Una capa media de lana o material sintético para proporcionar aislamiento incluso cuando está mojado.
- Una capa exterior de protección contra el viento y la lluvia que permite cierta ventilación para evitar el sobrecalentamiento.

- Use un sombrero o una capucha para ayudar a mantener su cuerpo más cálido. Los sombreros reducen la cantidad de calor corporal que se escapa de la cabeza.
- Use una máscara de punto para cubrir la cara y la boca (si es necesario).
- Use guantes aislados para proteger las manos (resistente al agua si es necesario).
- Use botas aislantes e impermeables (u otro calzado).

CONCLUSIÓN

Mantente abrigado y mantente seguro este invierno. Vístase en capas y use ropa que esté aislada y ventilada para protegerse contra los peligros del clima frío.