Seasonal Safety – Spanish



Safety Talk

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

La luz del sol que brilla en la nieve y el hielo puede ser muy hermosa. No es de extrañar que a algunas personas les guste trabajar al aire libre, incluso en condiciones climáticas extremas. Desafortunadamente, se necesita algo más que una actitud positiva en el frío glacial que cubre la mayor parte de Norteamérica durante los meses de invierno.

En esta charla de seguridad, aprenderemos sobre tres condiciones causadas por el trabajo en el frío, cómo prevenirlas y las precauciones que puede tomar para mantenerse seguro mientras trabaja en el país de las maravillas del invierno.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Cualquiera que trabaje en el frío debe conocer las señales de advertencia de la exposición al frío. Las tres condiciones más graves son pie de trinchera, congelación e hipotermia.

El pie de trinchera es una condición dolorosa causada por una larga exposición al agua fría o al barro. Puede causar ampollas, llagas abiertas y, posiblemente, gangrena.

La congelación ocurre cuando los tejidos del cuerpo se congelan. Las partes del cuerpo más comunes que sufren de congelación son los dedos de las manos y los pies, las orejas y la nariz. Algunos signos a los que hay que estar atentos son el entumecimiento y el aspecto blanco y ceroso de la piel.

La hipotermia es una peligrosa, e incluso mortal, caída de la temperatura corporal causada por la exposición al frío extremo o la disminución de la producción de calor del cuerpo. Normalmente, la temperatura de tu cuerpo es de unos 37ºC (98,6ºF). La hipotermia se produce cuando la temperatura desciende por debajo de 35ºC (95ºF). Los síntomas van desde escalofríos y confusión mental hasta comportamiento irracional e inconsciencia.

COMO PROTEGERSE

Tomando las precauciones adecuadas, puede mantenerte caliente y seguro durante los meses de invierno. Aquí hay algunas ideas para evitar el frío del invierno:

Use la ropa adecuada. Ponga una capa de ropa en lugar de usar una capa gruesa. Intenta usar mayormente algodón, ya que aleja el sudor del cuerpo, lo que le mantendrá seco. La ropa holgada no sólo permite la libertad de movimiento, sino que también ayuda a la circulación de la sangre.

Use un sombrero. Usar un sombrero le ayudará a mantenerse caliente. Un buen par de guantes, calcetines de abrigo, calzado de abrigo e impermeable también debe formar parte de su ropa de trabajo de invierno. Como medida adicional, lleve una bufanda y unos calcetines adicionales por si baja la temperatura o sube el viento.

Coma, beba y sea feliz! Coma más calorías de lo normal para reponer las perdidas por el esfuerzo físico. Además, beba bebidas calientes y dulces para mantenerse hidratado y para aumentar su conteo de calorías. Evite el alcohol y las bebidas con cafeína, ya que ambos contribuyen a la deshidratación.

Caliente despacio. Haga frecuentes y breves descansos para calentarse en un área cálida y protegida. Esto es especialmente importante si hace viento afuera o si se encuentra fatigado o agotado. Se puede utilizar un calentador eléctrico para mantener caliente un área protegida.

CONCLUSIÓN

Mientras que el invierno puede ser hermoso, también puede ser mortal. Los problemas de salud causados por la exposición pueden ser prevenidos. Use los consejos de esta charla de seguridad para trabajar con seguridad en el país de las maravillas del invierno.