



# Reunión semanal sobre seguridad

Your Safety Is Our Business®

Volumen 3 – Edición 50

11 de diciembre, 2016

## Seguridad en Tiempo Frio

---

Empleados quienes trabajan al aire libre durante los meses de invierno se enfrentan con el peligro de exposición al frío. La exposición prolongada a temperaturas congeladas puede resultar en problemas de salud tan graves como el pie de trinchera, la congelación, y la hipotermia. Hay varias maneras de prevenir la exposición de los empleados a los peligros en tiempo frío.

### Ropa de Protección Personal:

Quizás el paso más importante es vestir en capas aislantes. Recuerde que siempre puede retirar ropa exceso. Debe llevar:

- Una capa exterior para parar el viento y permitir alguna ventilación (nylon o Gore-tex);
- Una capa de lana o tejido sintético entre las capas interiores y exteriores para absorber sudor;
- Una capa interior para permitir la ventilación (algodón);
- Mantenga su cabeza cubierta; se pierde hasta el 55% del calor de su cuerpo a través de la cabeza.

### Controles de Ingeniería:

- Protege áreas de trabajo contra corrientes de aire o condiciones ventosas.
- Proporcione una vivienda climatizada para que empleados obtengan alivio temporal del frío.
- Utilice mangos con material aislante térmico.

### Prácticas de Trabajo Seguras:

- Permite un período de ajuste al frío antes de iniciar un programa de trabajo complete.
- Permite que a los empleados para establecer su propio ritmo y extremar las pausas de trabajo según sea necesario
- Asegure que los empleados permanezcan hidratados – que tomen un montón de líquidos
- Establezca un sistema de compañeros para trabajar al aire libre.
- Sea consciente de los síntomas de estrés relacionado con el frío.

### Los Efectos Dañosos del Clima Frio:

La mayoría de las lesiones relacionadas con el frío son un resultado de la exposición a la humedad, viento fuerte, condiciones mojadas, y la insuficiencia de ropa. Cuando la exposición al frío dura más de una hora, la congelación de la piel y disminución del flujo sanguíneo a las manos conduce a un sensación del tacto hinchado, dolor, y pérdida de la destreza y agilidad.

Los empleados deben ser conscientes de los efectos perjudiciales del frío, que incluyen el pie de trinchera, la congelación, y la hipotermia.



# Reunión semanal sobre seguridad

## ***Pie de Trinchera***

- El pie de trinchera es causada por la larga y continua exposición a un ambiente frío, y húmedo.
- Síntomas: sensación de hormigueo o picazón, ardor, inflamación, ampollas y en casos extremos.
- Tratamiento: Mueva el individuo a una área caliente y seco donde el tejido afectado puede ser tratado. Cuidadosamente lave, seque, re-caliente, y eleve ligeramente. Busque atención médica.

## ***Congelación***

- Ocurre cuando el tejido de la piel actualmente y causa la formación de cristales de hielo entre las células, y saca agua de allí. Normalmente ocurre a temperaturas por debajo de 30° F.
- Síntomas - Sensaciones molestas o frialdad, hormigueo, ardor o sensación dolorosa, seguido por el entumecimiento. Las orejas, los dedos de las manos o pies, las mejillas y la nariz son las áreas principalmente afectadas. Congelación aparece blanca y fría al tacto.
- Tratamiento - Busque asistencia médica inmediatamente. Partes congeladas deben ser cubiertas con vendajes de tela secos. NUNCA masaje el tejido congelado, ya que esto puede causar un perjuicio mayor.

## ***Hipotermia***

- Describe la condición de temperatura corporal notablemente bajado que puede resultar de la sobreexposición al frío.
- Síntomas: El primer síntoma es el temblor, y una leve confusión. Como la temperatura del cuerpo descende, la víctima se encuentra en un estado de conciencia aturdida, tiene discurso borroso, y comportamiento irracional. La situación más grave resulta en la disminución de la frecuencia cardíaca, el flujo sanguíneo y la respiración.
- Tratamiento - Busque asistencia médica inmediatamente. Conserve el calor corporal que queda del victima, y proporcione otras fuentes de calor. Quite toda la ropa mojada; añada capas de ropa seca, mantas, etc. Se puede aplicar técnicas de calentamiento externas (contacto cuerpo a cuerpo, paquetes de químicos que generan calor, botellas de agua caliente). Evite dar bebidas que contienen alcohol o cafeína.

**¡No Quede en el Frio Desprotegido...Practique Seguridad en Tiempo Frio!**



