



SAFETY UNLIMITED, INC.

# Reunión semanal sobre seguridad

## Preparándose para Trabajo en Temperaturas Bajas

Trabajar en las afueras durante el invierno puede ser un trabajo incómodo, pero muchos de nosotros tenemos que hacerlo. ¿Está listo para trabajar en temperaturas bajas?

Cualquier persona que trabaja en un ambiente frío puede correr el riesgo de estrés por el frío. La exposición prolongada a temperaturas frías o heladas puede causar problemas graves de salud como pie de trinchera, congelación, e hipotermia.

En casos extremos, incluyendo la inmersión en agua fría, la exposición puede llevar a la muerte.

Signos de peligro incluyen temblor incontrolable, balbuceo, movimientos torpes, fatiga, y comportamiento confundido. Si se observan estos signos, llame para ayuda de emergencia.

### Identificar Peligros:

Es muy importante conocer los síntomas de la congelación y la hipotermia para que pueda hacer algo antes de que sea demasiado tarde. La congelación puede ocurrir por estar en un área fría o por tocar un objeto cuya temperatura está por debajo del punto de congelación.

En muchos casos, la gente no tiene idea de que está sucediendo. Por eso tiene que estar familiarizado con los síntomas.

Las víctimas de la congelación usualmente empiezan a sentir incómodamente frías y luego entumecidas. A veces también se sienten hormigueo, o dolor sordo o breve.

La hipotermia también puede tomarlo por sorpresa, ya que puede sufrir de esa condición incluso cuando la temperatura está por encima del punto de congelación. Las condiciones ventosas, el agotamiento físico, y la ropa mojada pueden hacerlo propenso a la hipotermia. Con hipotermia, primero se siente frío, luego dolor en las extremidades. Empezará a temblar, que es la manera que el cuerpo trata de elevar la temperatura corporal.

Otros síntomas incluyen entumecimiento, rigidez (especialmente en el cuello, los brazos, y las piernas), mala coordinación, somnolencia, respiración y ritmo cardíaco lenta o irregular, dificultad para hablar, piel fría, y hinchazón en la cara. Como puede ver, muchos de estos síntomas no son inusuales y pueden significar cosas diferentes.

Pero si usted está expuesto a condiciones muy frías, tómelos en serio y tome medidas para aliviarlos.

## Precauciones para exposición al frío:

La exposición prolongada a condiciones frías, húmedas, y ventosas, incluso cuando las temperaturas están por encima del punto de congelación, puede ser peligroso. Las condiciones de frío extremo existen cuando la temperatura de sensación térmica equivalente está en o por debajo de -25° F (-32 °C).

La mejor manera de lidiar con los problemas con el frío es prevenirlos en primer lugar. El enfoque más sensato es limitar la exposición al frío, especialmente si hace viento o hay humedad. Si sabe que va a estar en condiciones de frío, no se bañe, fume, o bebe alcohol justo antes de salir.

Cuando se trabaja en climas fríos, los empleadores y trabajadores deben tomar precauciones sencillas, como las que se enumeran a continuación:

- Use varias capas de ropa en lugar de una capa gruesa.
- Use guantes y una gorra anti-frío de lana, o un forro debajo del casco, porque se pierda el 40 por ciento del calor corporal de una cabeza descubierta; recuerde cubrir los oídos.
- Use ropa sintética o de algodón junto a la piel para absorber y expulsar el sudor del cuerpo.
- Use calzado abrigado con uno o dos pares de calcetines gruesos; el calzado no debe quedarse demasiado apretado porque restringirá el flujo sanguíneo y causará más mal que bien.
- Use una bufanda o máscara facial en un clima frío y ventoso.
- Tome frecuentes respiros cortos en un refugio cálido para permitir que el cuerpo se caliente.
- Evite agotamiento o fatiga porque se necesita energía para mantener los músculos calientes.
- Beba bebidas calientes y dulces, y evite las bebidas que contienen cafeína o alcohol.
- Coma alimentos calientes y con alto contenido calórico, como pastas.
- Los trabajadores que toman ciertos medicamentos están en malas condiciones físicas, o sufren de enfermedades como diabetes, hipertensión, o la enfermedad cardiovascular corren un mayor riesgo y, por lo tanto, deben consultar con un médico para obtener asesoramiento adicional.

Las temperaturas muy frías, como las muy calientes, pueden ser peligrosas para la salud. Llevar la ropa adecuada y usar algunas prácticas razonables puede prevenir muchos de los problemas asociados con el clima frío.

Además, conocer los síntomas de peligro y cómo tratarlos puede prevenir que problemas que ocurren se convierten en desastres.

**¡No se quede en el frío desprotegido! Practique seguridad en clima frío.**

