



Reunión semanal sobre seguridad

Estrés por el Frío

El estrés por frío o la hipotermia pueden afectar a los trabajadores que no están protegidos contra ello. Cuando el cuerpo no puede mantener su calor, enfermedades y lesiones graves relacionadas con el frío pueden ocurrir. Esto puede conducir a daño permanente de tejido o incluso la muerte.

Es natural que su cuerpo trate de mantener su temperatura central (pecho y abdomen) de aproximadamente 97,6° F (37° C) por reducir la pérdida de calor y aumentar la producción de calor. Para lograrlo, los vasos sanguíneos de la piel y en los brazos y las piernas se contraen, lo que disminuye el flujo sanguíneo a las extremidades. Esto minimiza el enfriamiento de la sangre y mantiene los órganos internos calientes. Reducir el flujo sanguíneo a la piel, sin embargo, resulta en una temperatura de la piel más baja y aumenta el riesgo de congelación.

Otro factor que contribuye al estrés por el frío es el viento helado—el factor combinado de la velocidad del viento y la temperatura del aire en la piel expuesta. El frío extremo del viento puede hacer que la carne se congele.

Hipotermia:

Hipotermia significa calor bajo, y puede ocurrir cuando el cuerpo pierde más calor del que puede reemplazar por la constricción de los vasos sanguíneos. El cuerpo intenta aumentar la producción de calor por temblar, que comienza cuando la temperatura corporal desciende a 95° F (35°C). La hipotermia puede ocurrir en temperaturas inferiores a la temperatura de congelación, pero también puede ocurrir cuando las temperaturas están por encima de 32°F/0° C y un viento fuerte produce un viento helado peligroso.

La hipotermia puede progresar de leve a moderada a grave. Los síntomas para cada nivel incluyen:

- Leve – temblores, pisoteo de pies, mala coordinación, labios y dedos azules;
- Moderado – discapacidad mental, confusión, toma de decisiones inadecuado, desorientación, incapacidad para tomar precauciones del frío, y ralentización del corazón además de la respiración; y
- Grave – Esta etapa puede parecerse a la muerte, la inconsciencia, y el corazón se ralentiza. (El pulso puede ser irregular o difícil de encontrar.) No hay temblores ni respiración detectable.

Medidas de Primeros Auxilios para Hipotermia:

Las medidas de primeros auxilios deben detener el enfriamiento del cuerpo. Mueva a la víctima a una zona cálida, quítese cualquier ropa mojada, y ayude a la persona a mantenerse activa. Con síntomas moderados, pida asistencia médica y cubra las extremidades de la persona.

Con síntomas graves, llame al 911 para recibir tratamiento médico y transporte a la víctima a un centro médico.

Trate a la víctima muy cuidadosamente. No intente volver a calentar a la persona, ya que esto se hace mejor en un entorno hospitalario.

Controles de Estrés por el Frío:

Esté preparado para las temperaturas frías y esté alerta ante cualquier signo de estrés por el frío. Los empleados deben reconocer las primeras etapas del estrés frío en sí mismos y en los demás. La primera señal de advertencia puede ser dolor en las extremidades. El inicio del temblor debe advertirle que necesita salir del frío.

Trabajadores en condiciones de frío deben:

- Ser médicamente apto para la exposición al frío.
- Seguir una dieta equilibrada que incluye un aumento de los carbohidratos para quemar más combustible y aumentar el calor corporal. Los carbohidratos se queman más rápido que las proteínas y le dan energía más rápidamente.
- Comprender el riesgo impuesto por el factor frío y estar preparado para las condiciones.
- Evitar las bebidas alcohólicas o con cafeína que aumentan la pérdida de agua y el flujo sanguíneo a las extremidades.
- Tener un plan alternativo cuando trabaje en áreas aisladas o usar un sistema de compañeros para vigilarse unos a otros y mantenerse atentos a los signos de estrés frío.
- Llevar la ropa adecuada para el frío y su nivel de actividad física. Los siguientes consejos son algunos que debe recordar cuando trabaja en el frío:
 - Use varias capas de ropa para capturar el aire aislante entre las capas.
 - Para permitir la ventilación, use capas de ropa de algodón o tela sintética junto a la piel.
 - Use ropa exterior impermeable o repelente al agua cuando trabaje en condiciones húmedas.
 - Proteja su cabeza de la pérdida de calor. Cuando no se cubre la cabeza, puede perder el 40 por ciento del calor corporal. Use gorras, capuchas, o forros de casco.
 - En caso de que su ropa de trabajo se moje, mantenga un cambio de ropa disponible.

Recuerde:

Las condiciones ambientales frías pueden afectar al cuerpo. Tenga en cuenta los signos o síntomas causados por hipotermia o congelación, y tome las medidas adecuadas para corregir la situación. Si actúe rápidamente, los efectos del estrés por el frío pueden ser controlados y disminuidos.

¡¡SI HAY NIEVE Y HIELO...TÓMELO DESPACIO!!

