



Reunión semanal sobre seguridad

Cómo Evitar Lesiones de 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.

Peligros de Estrés por el Frío:

Congelación: Congelación es una lesión en el cuerpo causada por el frío extremo. La congelación causa una pérdida de sensibilidad y color en las áreas afectadas. Con mayor frecuencia afecta la nariz, las orejas, las mejillas, la barbilla, los dedos de las manos o los dedos de pie. La congelación puede provocar daños permanentes o la amputación de las áreas afectadas. Primeros auxilios para la congelación: Ponga a la víctima en un área cálida de inmediato. No camine sobre los dedos de pie o los pies congelados. Esto causará más daño. Use agua tibia para calentar las áreas afectadas. El agua caliente puede quemar el área afectada.

Pie de trinchera: También conocido como pie de inmersión, pie de trinchera es una lesión de los pies que resulta de la exposición prolongada a condiciones húmedas y frías. El pie de trinchera puede ocurrir a temperaturas tan altas como 60°F si los pies están constantemente húmedos. Los pies mojados pierden calor 25 veces más rápido que los pies secos. Para prevenir la pérdida de calor, el cuerpo contrae los vasos sanguíneos para cerrar la circulación en los pies. El tejido de la piel comienza a morir debido a la falta de oxígeno y nutrientes y debido a la acumulación de productos tóxicos.

Primeros auxilios para pie de trinchera: Quítese los calcetines o botas mojadas. Seque los pies y no camine sobre ellos, ya que esto puede causar más daño si ya están afectados.

Hipotermia: Cuando se expone a temperaturas frías, su cuerpo comienza a perder calor más rápido de lo que se puede producir. La exposición prolongada al frío eventualmente usará la energía almacenada de su cuerpo. El resultado es hipotermia, o temperatura corporal anormalmente baja. Una temperatura corporal demasiado baja afecta al cerebro, haciendo que la víctima no pueda pensar con claridad o moverse bien. Primeros auxilios para la hipotermia: Alerte a un supervisor y busque ayuda médica. Mueva a la víctima a un área de calentamiento. Calienta primero el centro del cuerpo (pecho, cuello, cabeza y área de la ingle) con una manta

eléctrica, si está disponible; o usa contacto piel con piel debajo de capas sueltas y secas de mantas, ropa, toallas, o sábanas. Si la víctima no está respirando, comience la RCP hasta que los paramédicos lleguen a la escena.

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.

La ropa debe ser 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!!

Hoja de Registro para Junta de Seguridad

Supervisor:	Asunto:
Local:	Fecha:
Realizada por:	Firma de Instructor:

Nombre (Escriba claramente)	Firma	Comentarios / Preocupaciones de Seguridad / Solicitudes para Formación