



# Reunión semanal sobre seguridad

---

## La Congelación

Durante el invierno, muchas personas seguirán trabajando al aire libre, expuestas al clima inclemente. Así como la insolación es un problema grave durante el verano, la congelación puede causar daños graves en el invierno. Bajas temperaturas, la humedad, y la velocidad del viento todos son factores que contribuyen a la sobreexposición al frío. Usualmente, la víctima no está consciente de la congelación hasta que otra persona observa la piel pálida y lustrosa.

La congelación resulta de la formación de cristales, superficialmente o en la parte más interna - en los fluidos y tejidos blandos de la piel. La congelación puede ser más grave cuando el área se derrite y luego se vuelve a congelar. La congelación usualmente afecta la nariz, las mejillas, las orejas, los dedos, y los dedos de pie.

La congelación es una emergencia relacionada con el frío que rápidamente puede convertirse en una emergencia que pone en peligro la vida o las extremidades. El prevenir de emergencias relacionadas con el frío incluye el no empezar una actividad en, encima de, o alrededor de agua fría a menos que está seguro de que puede conseguir ayuda rápidamente en una emergencia.

Tenga en cuenta la sensación térmica. Vístase adecuadamente y evite quedarse en el frío durante un periodo de tiempo demasiado largo. Cuando sea apropiado, abrigúese; use una gorra, guantes, y capas de ropa. Beba muchos fluidos o agua tibios, pero evite cafeína y alcohol. Manténgase activo para mantener el calor corporal. Tome respiros frecuentes del frío. No exponga ninguna parte del cuerpo al frío innecesariamente. Salga del frío inmediatamente si los signos de la congelación aparecen.

### Síntomas de Congelación:

- Color de la piel cambia de rojo (ruborizado) a blanco o amarillo-grisáceo;
- Se siente el dolor en la etapa inicial, entonces el dolor disminuye completamente;
- Ampollas pueden aparecer más tarde; y
- La parte afectada se siente extremadamente fría y adormecida.

### Maneras de Prevenir la Congelación:

- Mantenga cubiertos todas las extremidades. Durante tiempo severamente frío o ventoso, o cuando monte en un vehículo abierto, lleve una máscara tipo pasamontañas para cubrir las mejillas.
- Traiga manoplas, forros, y calcetines extras por si a caso se mojan los que lleva puesto.

- Asegúrese que los guantes y los zapatos que lleva no le queden tan apretados que pueden cortar la circulación.
- Revísese para congelación por asegurar que puede mover los dedos y dedos de pie, y que aún tiene sensibilidad en la cara.
- Nunca trabaje solo – usted y su compañero se deben vigilar para los signos de congelación.

***DIEZ DEDOS DE PIE Y 10 DEDOS...¡¡SI SE CONGELAN, PUEDEN SER MENOS!!***

