



# Consejo semanal sobre seguridad

## La Congelación

Bajas temperaturas, la humedad, y la velocidad del viento todos son factores que contribuyen a la sobreexposición al frío. Usualmente, la víctima no se da cuenta de la congelación hasta que otra persona observa la piel pálida y lustrosa. La congelación resulta de la formación de cristales, o superficialmente o en la parte más interna - en los fluidos y tejidos blandos de la piel. La congelación es la inmovilización de una parte específica del cuerpo como los dedos, los dedos del pie, la nariz, o los lóbulos.

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. La congelación puede ser más grave cuando el área se derrite y luego se vuelve a congelar.

Vístase adecuadamente de acuerdo con el clima, y su trabajo afuera será más cómodo. Pero acuérdesese que, a veces, puede ser difícil reconocer los síntomas de congelación en usted mismo. Asegúrese que usted y sus compañeros se vigilen atentamente para identificar los signos de advertencia que incluyen:

- El color de la piel cambia de rojo (ruborizado) a blanco o amarillo-grisáceo;
- Se siente 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.



**La congelación profundo puede causar ampollas llenas de líquido**

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