



# Reunión semanal sobre seguridad

---

## Trabajo en Temperaturas Bajas

En algunas áreas del país, aun hay tormentas invernales en el pronóstico del tiempo. Aunque hace frío afuera, aun se tiene que realizar el trabajo. Hay varias cosas que se puede hacer para mantenerse caliente y evitar accidentes relacionados con el clima frío.

Los empleados que trabajan al aire libre durante los meses de invierno se enfrentan con los peligros de la exposición al frío. La exposición prolongada a temperaturas heladas puede resultar en problemas de salud tan graves como el pie de trinchera, la congelación, y la hipotermia. Hay varias maneras de prevenir la exposición de los empleados a los peligros del tiempo frío.

La primera cosa que se quiere hacer es mantener la temperatura corporal a o alrededor lo normal, o 98.6 °F. Se puede lograr esto mediante el uso de capas de ropa adentro además de afuera. Use ropa de algodón o de lana ligera junto a la piel y capas de lana sobre su ropa interior. Manténgase seco por tener ropa impermeable adecuada disponible y un par de botas impermeables buenas. Un par extra de calcetines limpios y secos puede ser útil. No olvide proteger el cuello y las orejas; puede perder una gran cantidad de calor por de estas dos áreas. Un buen par de guantes es esencial también.

### Índice de Viento Helado:

El Índice de Viento Helado es la temperatura que su cuerpo se siente cuando se combina la temperatura del aire con la velocidad del viento.

Por ejemplo, cuando la temperatura real del aire del viento es 40°F (4°C) y su velocidad es 35 mph, la piel expuesta recibe condiciones equivalentes como si la temperatura del aire estático fuera 11°F (-11°C).

### Ropa de Protección Personal:

Quizás el paso más importante es vestir en capas aislantes. Recuerde que siempre puede retirar ropa exceso.

### Lleve:

- Una capa exterior para parar el viento y permitir alguna ventilación (nylon o Gore-tex);
- Una capa de lana o tejido sintético entre las capas interiores y exteriores para absorber sudor;
- Una capa interior para permitir la ventilación (algodón);
- Mantenga su cabeza cubierta; se pierde hasta el 55% del calor de su cuerpo a través de la cabeza.

### Controles de Ingeniería:

- Protege áreas de trabajo contra corrientes de aire o condiciones ventosas.
- Proporcione una vivienda climatizada para que empleados obtengan alivio temporal del frío.
- Utilice mangos con material aislante térmico.

## Prácticas de Trabajo Seguras:

- Permite un período de ajuste al frío antes de iniciar un programa de trabajo completo.
- Permite que a los empleados para establecer su propio ritmo y extremar las pausas de trabajo según sea necesario
- Asegure que los empleados permanezcan hidratados – que tomen un montón de líquidos
- Establezca un sistema de compañeros para trabajar al aire libre.
- Sea consciente de los síntomas de estrés relacionado con el frío.

## Los Efectos Dañosos del Clima Frío:

La mayoría de las lesiones relacionadas con el frío son un resultado de la exposición a la humedad, viento fuerte, condiciones mojadas, y la insuficiencia de ropa. Cuando la exposición al frío dura más de una hora, la congelación de la piel y disminución del flujo sanguíneo a las manos conduce a una sensación del tacto hinchado, dolor, y pérdida de la destreza y agilidad.

Los empleados deben ser conscientes de los efectos perjudiciales del frío, que incluyen el pie de trinchera, la congelación, y la hipotermia.

### Pie de Trinchera

El pie de trinchera es causado por la larga y continua exposición a un ambiente frío, y húmedo.

**Síntomas** - sensación de hormigueo o picazón, ardor, inflamación, ampollas y en casos extremos.

**Tratamiento** - Mueva el individuo a una área caliente y seco donde el tejido afectado puede ser tratado. Cuidadosamente lave, seque, recaliente, y eleve ligeramente. Busque atención médica.

### Congelación

Ocurre cuando el tejido de la piel actualmente y causa la formación de cristales de hielo entre las células, y saca agua de allí. Normalmente ocurre a temperaturas por debajo de 30° F.

**Síntomas** - Sensaciones molestas o frialdad, hormigueo, ardor o sensación dolorosa, seguido por el entumecimiento. Las orejas, los dedos de las manos o pies, las mejillas y la nariz son las áreas principalmente afectadas. Congelación aparece blanca y fría al tacto.

**Tratamiento** - Busque asistencia médica inmediatamente. Partes congeladas deben ser cubiertas con vendajes de tela secos. NUNCA masajee el tejido congelado, ya que esto puede causar un perjuicio mayor.

### Hipotermia

Describe la condición de temperatura corporal notablemente bajado que puede resultar de la sobreexposición al frío.

**Síntomas** - El primer síntoma es el temblor, y una leve confusión. Como la temperatura del cuerpo desciende, la víctima se encuentra en un estado de conciencia aturdida, tiene discurso borroso, y comportamiento irracional. La situación más grave resulta en la disminución de la frecuencia cardíaca, el flujo sanguíneo y la respiración.

**Tratamiento** - Busque asistencia médica inmediatamente. Conserve el calor corporal que queda del víctima, y proporcione otras fuentes de calor. Quite toda la ropa mojada; añada capas de ropa seca, mantas, etc. Se puede aplicar técnicas de calentamiento externas (contacto cuerpo a cuerpo, paquetes de químicos que generan calor, botellas de agua caliente). Evite dar bebidas que contienen alcohol o cafeína.

Asegúrese utilizar el sistema de amigos cuando se trabaja en condiciones de frío. Señales de que una persona está siendo afectada por el frío incluyen un cambio en los patrones de comportamiento, un cambio en la piel o los labios color (azul, púrpura o grises), o el temblor. Cuando estos síntomas están presentes, las personas afectadas se deben llevarlas adentro tan pronto como sea posible.

***¡NO SE ENFRENTA CON EL FRÍO SIN PREPARACIÓN...PRACTIQUE  
SEGURIDAD E INVIERNO ES LA MEJOR SOLUCIÓN!***

