



# Reunión semanal sobre seguridad

## Seguridad En Climas Fríos - La Congelación

El aire extremadamente frío llega cada invierno en al menos una parte del país y afecta a millones de personas en todo los Estados Unidos. Este aire ártico puede ser peligroso. Combinado con vientos fuertes, puede producir valores peligrosos de sensación térmica fría. Las personas expuestas al frío extremo son susceptibles a la congelación y pueden sucumbir a la hipotermia en cuestión de minutos. Las áreas más propensas a la congelación son la piel descubierta y las extremidades, las manos y los pies. La hipotermia ocurre cuando el cuerpo pierde calor más rápido de lo que su cuerpo lo puede producir.

Si usted o un ser querido tiene que salir al aire libre durante el frío extremo de este invierno, vístase en capas. Cubra la piel expuesta para reducir el riesgo de congelación o hipotermia. Trate de buscar refugio del viento tanto como sea posible mientras esté afuera. Una vez dentro de nuevo, cámbiese a ropa seca inmediatamente si está mojado. Esté atento a la congelación y la hipotermia y tome medidas inmediatas ante la primera detección de cualquiera de los dos.

### Esté Atento a la Congelación

La congelación puede ocurrir en minutos, especialmente en las extremidades como los dedos de las manos, los pies, la nariz y las orejas, pero puede afectar cualquier área de la piel expuesta. Si sospecha que tiene congelación, muévase inmediatamente al interior a un lugar con calefacción y comience a calentar las áreas afectadas con agua tibia o calor corporal. No utilice agua caliente o calor radiante como una chimenea, ya que las áreas afectadas pueden quemarse fácilmente. Busque atención médica para la congelación grave.

La congelación ocurre cuando los mecanismos de supervivencia del cuerpo se activan durante un clima extremadamente frío. Para proteger los órganos internos vitales, su cuerpo corta la circulación a sus extremidades, que eventualmente se congelarán. Para evitar la congelación, permanezca adentro durante el frío intenso, especialmente cuando la sensación térmica es de -50 grados Fahrenheit o menos.

Si tiene que salir, trate de cubrirse las orejas, la nariz, los dedos de los pies, los dedos de las manos, etc. Las manoplas son mejores que los guantes. Mantén su piel seca. Manténgase alejado del viento cuando sea posible. Beba mucho líquido, ya que la hidratación aumenta el volumen de la sangre, lo que ayuda a prevenir la congelación. Evite la cafeína, el alcohol y los cigarrillos. La cafeína contrae los vasos sanguíneos, evitando el calentamiento de las extremidades. El alcohol reduce los escalofríos, lo que ayuda a mantenerse caliente. Los cigarrillos restringen el flujo sanguíneo a las manos.

### Signos y Síntomas de la Congelación

El enrojecimiento o el dolor en cualquier área de la piel pueden ser el primer signo de congelación. Otros signos y síntomas de congelación incluyen un área de la piel blanca o amarilla grisácea, piel que se siente inusualmente firme o cerosa y entumecimiento.

## Primeros Auxilios para Congelación

Entra en casa lo más rápido posible. Hasta que pueda entrar en casa:

- No frote ni masajee en las partes frías del cuerpo;
- Ponga las manos en las axilas;
- Sujétese a otra persona o animal;
- Beba líquidos tibios;
- Póngase capas adicionales de ropa, mantas, etc.; y
- Quítese los anillos, relojes y cualquier otra joya ajustada o artículos relacionados.

Una vez en el interior:

- No camine con un pie congelado. Podrías causar más daño;
- Métase en un baño tibio, NO caliente, y envuélvase la cara y las orejas con una toalla húmeda, tibia y NO caliente; y
- No se acerque a una estufa o calentador caliente ni use una almohadilla térmica, una bolsa de agua caliente o un secador de pelo. Es posible que se quemé antes de que regrese la sensibilidad.

La piel congelada se enrojecerá e hinchará y se sentirá como si estuviera en llamas. Es posible que le salgan ampollas. No rompa las ampollas. Si lo hace, puede causar cicatrices e infecciones.

Si su piel se vuelve azul o gris, está muy hinchada, con ampollas o se siente dura y entumecida incluso debajo de la superficie, vaya al hospital lo antes posible.

***¡MANTÉNGASE CALIENTE...TEN CUIDADO CON EL FRÍO!***

