



Consejo semanal sobre seguridad

Seguridad en Climas Fríos - La Congelación

El aire extremadamente frío llega cada invierno al menos a una parte del país y afecta a millones de personas. Este aire ártico puede ser peligroso. Combinado con vientos fuertes, pueden producirse valores peligrosos de sensación térmica fría. Las personas expuestas al frío extremo son susceptibles a la congelación en cuestión de minutos. Las áreas más propensas a la congelación son la piel descubierta y las extremidades.



Esté Atento a la Congelación

Si sospecha que se ha congelado, inmediatamente haga lo siguiente:

- Muévase adentro 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 por este sentido pueden quemarse fácilmente; y
- Busque atención médica para la congelación severa.

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 incluyen un área de la piel blanca o amarilla grisácea, piel que se siente inusualmente firme o cerosa y entumecimiento.

Para Evitar la Congelación

Permanezca adentro durante el frío intenso, especialmente cuando la sensación térmica sea de -50 grados Fahrenheit o menos. Si tiene que salir al aire libre, haga lo siguiente:

- Trate de cubrir cada parte de su cuerpo (orejas, nariz, dedos de los pies y manos, etc.);
- Usa 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; y
- Evite la cafeína, el alcohol y los cigarrillos.

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