Consejo semanal sobre seguridad

Cómo Evitar Lesiones de Estrés por el Frío

La exposición prolongada a temperaturas frías y/o heladas mientras está en el trabajo puede causar problemas de salud graves como pie de trinchera, congelación, e hipotermia. En casos extremos, la exposición a temperaturas frías puede llevar a la muerte.

Controles de Estrés por el Frío:

Los empleados deben reconocer las primeras etapas del estrés frío en sí mismos y en los demás. La primera señal de advertencia puede ser dolor en las extremidades. Trabajadores en condiciones de frío deben:

- Llevar ropa adecuada para el frío y su nivel de actividad física.
- Ser médicamente apto para la exposición al frío.
- Seguir una dieta equilibrada que incluye un aumento de los carbohidratos para quemar más combustible y aumentar el calor corporal. Los carbohidratos se queman más rápido que las proteínas y le dan energía más rápidamente.
- Comprender el riesgo impuesto por el factor frío y estar preparado para las condiciones.
- Evitar las bebidas alcohólicas o con cafeína que aumentan la pérdida de agua y el flujo sanguíneo a las extremidades.
- Tener un plan alternativo cuando trabaje en áreas aisladas o usar un sistema de compañeros para vigilarse unos a otros y mantenerse atentos a los signos de estrés frío.
- Use varias capas de ropa para capturar el aire aislante entre las capas.
- Para permitir la ventilación, use capas de ropa de algodón o tela sintética junto a la piel.
- Use ropa exterior impermeable o repelente al agua cuando trabaje en condiciones húmedas.
- Proteja su cabeza de la pérdida de calor. Cuando no se cubre la cabeza, puede perder el 40 por ciento del calor corporal. Use gorras, capuchas, o forros de casco.
- En caso de que su ropa de trabajo se moje, mantenga un cambio de ropa disponible.

¡¡SI HAY NIEVE Y HIELO…TÓMELO DESPACIO!!

1-855-784-2677 safetyunlimited.com info@safetyunlimited.com
2139 Tapo Street, Suite 228, Simi Valley, CA 93063-3478
© 2025 SAFETY UNLIMITED, INC.