

Las temperaturas frías y una velocidad de viento aumentada (viento helado) causa que el calor deje el cuerpo más rápidamente, poniendo a los trabajadores en riesgo de lesiones de estrés por frío. Cualquiera que trabaje en un ambiente frío, en interior o exterior, puede estar en riesgo.

Este tema de seguridad proporciona consejos básicos de seguridad si alguien experimenta lesiones de estrés por frío, como congelación, hipotermia o pie de trinchera.

Factores de riesgo del estrés por frío:

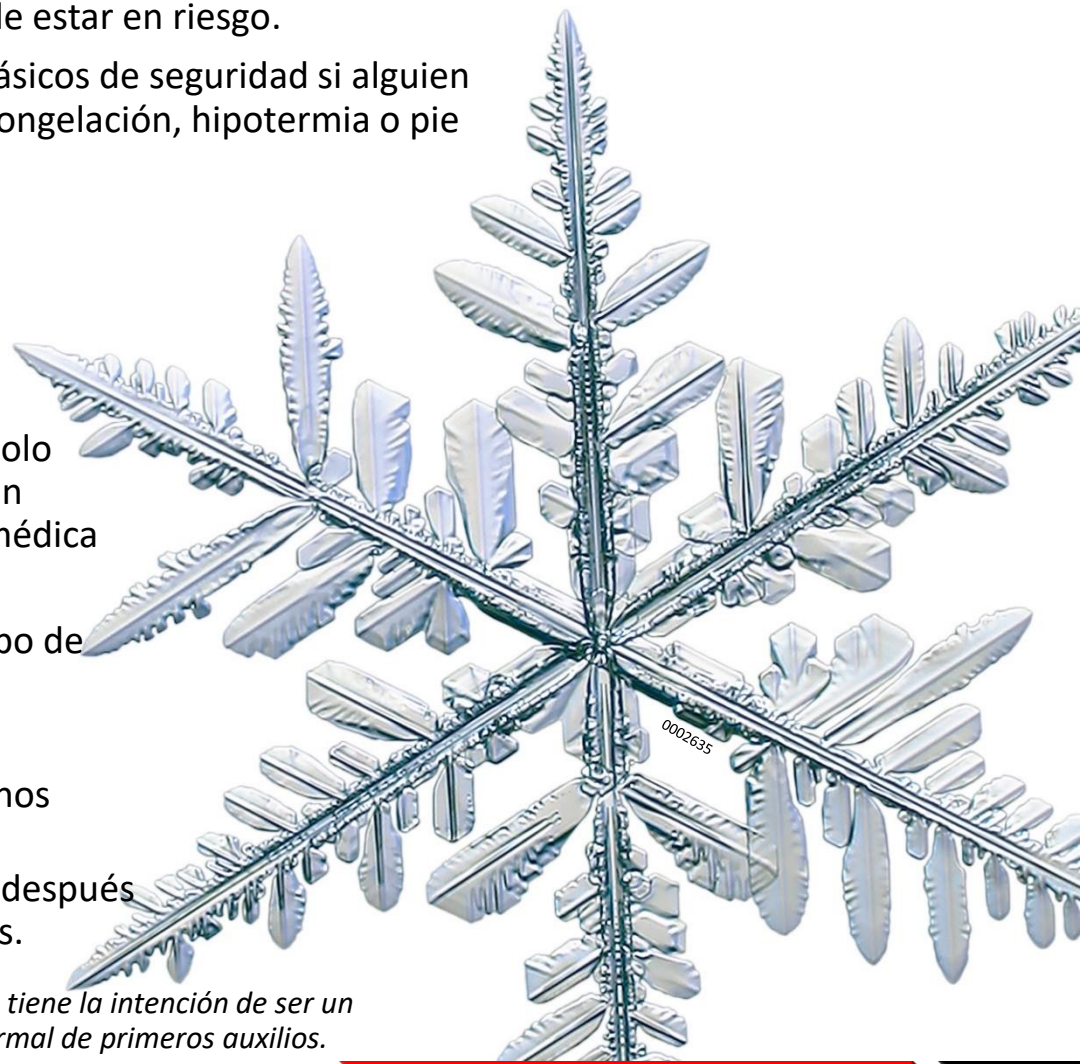
- vestirse inapropiadamente
- ropa/piel mojada
- cansancio y deshidratación

Los primeros auxilios deben ser administrados solo por personal entrenado y autorizado que puedan proporcionar una evaluación primaria y ayuda médica básica usando los suministros accesibles.

Recuerde, después de proporcionar cualquier tipo de primeros auxilios:

- Lave sus manos inmediatamente.
- Deseche apropiadamente todos los desechos riesgosos.
- Lave y descontamine todas las superficies después de exposición a sangre o fluidos corporales.

La información proporcionada en este tema de seguridad no tiene la intención de ser un sustituto de consejo médico profesional ni entrenamiento formal de primeros auxilios.



La **congelación** es una lesión al cuerpo que puede ocurrir cuando la piel y los tejidos se congelan después de ser expuestos a temperaturas frías.

- La congelación es más propensa a ocurrir en piel expuesta.
- Las áreas más propensas a ser afectadas son los dedos de las manos, dedos de los pies, orejas, mejillas, barbilla y punta de la nariz.
- Las señales y síntomas tempranos de la congelación con parches de piel enrojecida y dolor tipo quemazón. La condición luego progresa a piel fría, adormecida, blanca o gris que parece rígida o se ve cerosa.

Salga del frío inmediatamente si sospecha de congelación. Caliente lentamente el área afectada – pero no la frote porque puede dañar su piel. Busque cuidado de emergencias si el adormecimiento no se quita.



Una congelación leve puede ser tratada con primeros auxilios, pero es importante buscar atención médica de emergencia si los síntomas no alivian con los primeros auxilios o si la lesión por congelación es más seria.

Si se sospecha de congelación **no**:

- frote el área afectada
- aplique nieve a la piel
- rompa las ampollas
- tome alcohol
- intente caminar si hay congelación en los pies o dedos de los pies
- caliente la piel con calor directo como una estufa, lampara de calor, chimenea o almohadilla de calor



PRIMEROS AUXILIOS PARA CONGELACIÓN



0002638

Revise por hipotermia. Señales de hipotermia incluyen escalofríos intensos, somnolencia, confusión, manos torpes, torpeza y discurso arrastrado. Si se sospecha de hipotermia o no está seguro, busque cuidado de emergencia médica.

Proteja la piel de mayor daño. Cubra de manera suelta y proteja el área de contacto. Si está afuera, caliente las manos al ponerlas debajo de las axilas. Proteja el rostro, nariz u orejas al cubrir el área con manos secas y con guantes. *Si hay alguna posibilidad de que las áreas afectadas se congelen de nuevo, no las descongele. Si ya están descongeladas, envuélvalas para que no se vuelvan a congelar.*

Salga del frío. En un área cálida, retire la ropa mojada y envuélvase en una cobija cálida.

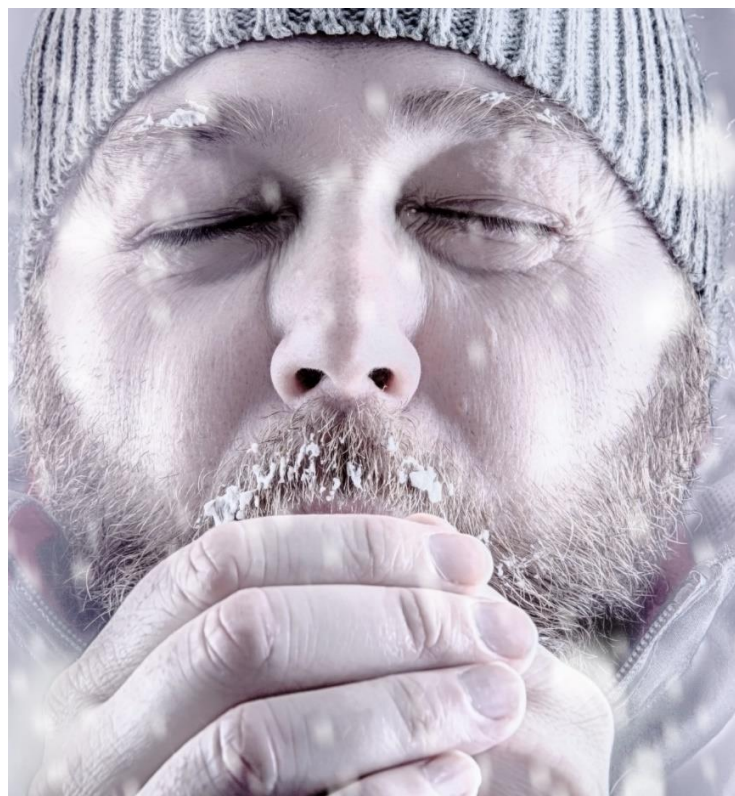
Vuelva a calentar la piel suavemente. Sumerja las extremidades que muestren señales de congelación en agua cálida (105° a 110° F). Remoje por 20 a 30 minutos o hasta que la piel regrese a su color normal o pierda el adormecimiento. Para el rostro o las orejas, aplique un trapo húmedo. *Si un termómetro no está disponible, pruebe el agua al colocar una mano o codo sin lesión dentro – se debe sentir muy cálido, no caliente.*

Beba líquidos cálidos. Té, café, chocolate caliente o sopa puede ayudar a calentar el cuerpo desde dentro.

Medicamentos para dolor. Un analgésico sin prescripción puede ayudar con el dolor, si es necesario. Probablemente habrá sensación de cosquilleo y quemazón mientras la piel se calienta y el flujo de sangre normal regresa.

Hipotermia ocurre cuando la temperatura del cuerpo cae debajo de los 95° F. Esto es cuando el cuerpo comienza a perder calor más rápido de lo que puede producirlo.

- Si no se trata, la hipotermia puede amenazar la vida.
- La hipotermia a menudo es causada por la exposición a clima frío o inmersión en un cuerpo de agua frío.
- La exposición continua a temperaturas inferiores por debajo de los 50° F también pueden causar hipotermia.



0002639

Señales y síntomas de hipotermia usualmente se desarrollan lentamente y pueden incluir:

- escalofríos (esto puede detenerse cuando la temperatura desciende)
- discurso arrastrado o murmullos
- respiración lenta, superficial
- pulso débil
- torpeza o pérdida de coordinación
- somnolencia, fatiga o muy poca energía
- confusión o pérdida de memoria
- pérdida de conciencia
- piel roja brillante, fría (en infantes)

La hipotermia es una emergencia, busque cuidado médico inmediatamente.

Para prevenir más pérdida de calor al esperar el cuidado médico, los primeros auxilios básicos para hipotermia pueden incluir:

1. Mover a una ubicación más cálida.
2. Cambiar a ropa seca.
3. Cubrir el cuerpo con cobijas (o algo similar), pero no cubrir el rostro.
4. Si todavía hay aire o viento frío, proporcione algo para bloquear el frío como una carpa o bolsa para basura y aíle al individuo del suelo frío.

Si la ayuda médica está a más de 30 minutos de distancia, los primeros pasos adicionales incluyen:

1. Proporcionar bebidas cálidas, dulces, no alcohólicas si la persona está alerta.
2. Aplicar almohadillas calientes, si están disponibles, a las axilas, lados del pecho, cuello e ingle.
3. Obtener instrucciones adicionales para calentarse de médicos profesionales.

0002640

Pie de trinchera, también conocido como Pie de Inmersión, es una lesión no congelante al pie causada por una exposición prolongada a un ambiente mojado y frío. Los síntomas afectan los pies y pueden incluir enrojecimiento, inflamación, adormecimiento y ampollas.

- Para tratar el pie de trinchera, retire las calcetas y zapatos mojados y seque los pies al aire en un área cálida. Mantenga los pies elevados y evite caminar. Busque cuidado médico para asegurar una recuperación segura.



COPYRIGHT Y RENUNCIA DE RESPONSABILIDAD

Este material es la propiedad intelectual de Weeklysafety.com, LLC. La compra de este material de Weeklysafety.com, LLC permite al dueño el derecho de usar este material con el propósito de seguridad en el espacio de trabajo y educación. El uso de este material para cualquier otro propósito, particularmente uso comercial, está prohibido. Este material, incluyendo las fotografías, no puede ser re-vendido. Weeklysafety.com, LLC no garantiza ni asume ninguna responsabilidad legal o responsabilidad de la precisión, integridad o utilidad de ninguna información, aparato, producto o proceso expuesto en estos materiales. Las fotos mostradas en esta presentación pueden representar situaciones que no están en cumplimiento con los requerimientos de seguridad aplicables de la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional (OSHA). Estos materiales están destinados solo a propósitos informativos y no es la intención de Weeklysafety.com, LLC proveer entrenamiento basado en el cumplimiento. La intención es abordar la concientización de riesgos en la construcción e industrias relacionadas y reconocer los riesgos potenciales presentes en muchos espacios de trabajos. Estos materiales están destinados a discutir solamente las Regulaciones Federales, ya que los requerimientos Estatales pueden ser más rigurosos. Muchos estados operan su propio OSHA del estado y pueden tener estándares diferentes a la información presentada en este entrenamiento. Es la responsabilidad del empleador y sus empleados el cumplir con todas las reglas de seguridad y regulaciones OSHA pertinentes en la jurisdicción en la cual trabajan.

RECONOMIENTO DE FOTOS

A menos que se especifique debajo, todas las fotos son propiedad intelectual de Weeklysafety.com, LLC y no pueden ser usadas en cualquier otro material de entrenamiento ni ser re-vendidas para ningún propósito.

- 0002635 – 0002640 Shutterstock License for Weeklysafety.com

Para más información en este tema semanal de seguridad, otros temas que están disponibles y la lista completa de preguntas frecuentes por favor visita www.weeklysafety.com o envía un correo a safety@weeklysafety.com.