

Protegiendo a los trabajadores del estrés por frío

Las bajas temperaturas y el aumento de la velocidad del viento (sensación térmica) causan que el calor salga del cuerpo más rápidamente, poniendo los trabajadores en riesgo del estrés por frío. Cualquier persona que trabaje en el frío puede estar en riesgo, incluyendo trabajadores en congeladores, la agricultura al aire libre y la construcción.

Tipos comunes del estrés por frío

Hipotermia

- Temperatura normal del cuerpo (98.6°F) baja a 95°F o menos.
- **Síntomas leves:** altera pero tiritando.
- **Síntomas moderados a graves:** para tiritando; confusión; habla incoherente; ritmo cardiaco y respirando lentamente; perdido de la conciencia; la muerte.

Congelación

- Tejidos corporales congelan, como las manos y los pies. Puede ocurrir a temperaturas encima de la congelación debido a la sensación térmica. Puede resultar en la amputación.
- **Síntomas:** entumecimiento, piel enrojecida desarrolla manchas grises/ blancas, se siente firme/dura, y puede ampollarse.

Pie de trinchera (también conocido como "Pie de inmersión")

- Una herida al pie sin congelación, causada por la exposición prolongada a ambientes mojados y fríos. Puede ocurrir a temperaturas del aire tan alto como 60°F, si los pies estén constantemente mojados.
- **Síntomas:** rojez, hinchando, entumecimiento, y ampollas.

Factores de riesgo

- Vestir inapropiado, ropa y piel mojada, y el agotamiento.

Para la prevención, su empleador debe:

- Capacitar a usted en los peligros y la prevención del estrés por frío.
- Proporcionar controles de ingeniero, como calefactores radiantes.
- Introducir los trabajadores al frío gradualmente; monitorizar a los trabajadores; programar descansos en áreas cálidas.

Como protegerse a usted y a otros

- Conozca las síntomas; monitorea a usted mismo y compañeros de trabajo.
- Beba fluidos tibios y endulzados (sin alcohol).
- Vístase adecuadamente:
 - Capas de ropa holgada y aislante
 - Una chaqueta aislada, guantes, y una gorra (impermeable si necesario)
 - Botas aisladas e impermeables

Qué hacer cuando un compañero de trabajo sufre del estrés por frío

Por la hipotermia:

- Llame al 911 inmediatamente en una emergencia.
- Para evitar una mayor pérdida del calor:
 - Mueva el trabajador a un lugar cálido.
 - Cambie a ropa seca.
 - Cubra el cuerpo (incluyendo la cabeza y el cuello) con mantas, y con algo para bloquear el frío (como una lona o bolsa de basura). **No cubra** la cara.
- Si el ayuda médico está a más de 30 minutos:
 - Dé bebidas calientes y azucaradas si la persona esta altera (sin alcohol).
 - Aplique compresas calientes a las axilas, los lados del pecho, cuello, e ingle. Llame al 911 para más instrucciones de recalentar.

Por la congelación:

- Sigue las recomendaciones bajo **“Por la hipotermia”**.
- No frote el área congelado.
- Evite caminar en los pies congelados.
- No aplique nieve o agua. No rompa las ampollas.
- Cubra y proteja el área del contacto.
- No intente de recalentar el área al menos que usted está dirigido por el personal médico.

Por el pie de trinchera (inmersión):

- Remueva zapatos y medias mojadas; séquelos al aire (en un área caliente); mantenga pies afectados elevados y evite caminando. Obtenga atención médica.



Para más información: