



5-minute safety talk

Trabajo Seguro en Ambientes Fríos

Trabajar por períodos prolongados al aire libre y a bajas temperaturas es un peligro que puede causar lesiones y enfermedades si no se lo aborda como corresponde. Los factores causantes de estrés incluyen bajas temperaturas, vientos fuertes, humedad y contacto con agua o superficies frías. Los siguientes ambientes son particularmente peligrosos: techos, cabinas abiertas o sin calefacción, estructuras de acero, edificios altos expuestos a los factores climáticos y áreas refrigeradas.

Cuando un trabajador de la construcción se expone a ambientes fríos, pueden ocasionarse tres problemas de salud significativos: congelamiento, hipotermia y deshidratación.

Congelamiento: Es la causa más común de lesiones causadas por el frío. Suele afectar dedos de manos y pies, manos, orejas y nariz.

Congelamiento superficial: Se caracteriza por parches blancos, cerosos o grisáceo-amarillentos en las zonas afectadas. La piel se siente fría y entumecida. La superficie de la piel está rígida pero el tejido subcutáneo se siente blando y flexible cuando se lo presiona.

Traslade a la víctima de congelamiento superficial a una zona cálida y seca. Quítele toda prenda de vestir ajustada que pueda impedir la circulación sanguínea. Coloque gasa estéril y seca entre los dedos de pies y manos para absorber la humedad y evitar que se peguen. Eleve levemente la parte afectada.

Procure obtener atención médica lo antes posible. Si se encuentra a más de una hora de una instalación médica y tiene agua tibia, coloque la parte congelada en agua (102 a 106 grados Fahrenheit – 39 a 41 grados Celsius). Si no tiene un termómetro, verifique que el agua esté tibia, no caliente. El descongelamiento suele tardar de 20 a 40 minutos o hasta que se ablanden los tejidos.

Congelamiento profundo: Suele afectar pies y manos y se caracteriza por la piel cerosa, pálida y entumecida. Pueden aparecer ampollas. Traslade a la víctima de

congelamiento profundo hacia un sitio cerrado y procure obtener atención médica. Nunca descongele una parte del cuerpo mediante frotación, exposición a llamas abiertas o frotación con nieve o paños embebidos en agua. Nunca permita que una parte del cuerpo que ya recuperó temperatura se vuelva a congelar.

Hipotermia: Ocurre cuando la temperatura del cuerpo está por debajo de los 95 grados Fahrenheit (35 grados Celsius). Los síntomas de la hipotermia incluyen cambios en el estado mental, temblores corporales descontrolados, abdomen frío y baja temperatura corporal. La hipotermia severa puede causar rigidez muscular, piel oscura e hinchada, frecuencias cardíacas y respiratorias descontroladas y pérdida del conocimiento.

Proteja a la víctima de hipotermia de una mayor pérdida de calor y pida ayuda médica de inmediato. Retire a la víctima del frío y reemplace sus vestimentas húmedas con ropas secas. Coloque aislantes, como frazadas, almohadas, toallas o periódicos debajo y alrededor de la víctima. Asegúrese de cubrir la cabeza de la víctima. Si la víctima está consciente, déle una bebida tibia y dulce. Evite la cafeína y el alcohol.

Con maniobras cuidadosas, coloque a la víctima en posición horizontal (plana). Déle respiración artificial o RCP (si está capacitado para ello) de ser necesario.

Deshidratación: Ocurre cuando el cuerpo no tiene el agua y los líquidos suficientes que necesita para funcionar con normalidad. Dentro de las causas de la deshidratación, se encuentran la pérdida excesiva de líquidos, no beber agua o líquido suficiente, o una combinación de ambas causas. En ambientes fríos, la sed suele no manifestarse y la deshidratación ocurre cuando la ingesta de líquido se reduce.

Algunos síntomas de la deshidratación leve incluyen debilidad, mareos, fatiga y sequedad bucal. Déle una bebida tibia y dulce a la víctima

de deshidratación. Evite la cafeína y el alcohol. En casos de deshidratación severa, procure atención médica.

Precauciones de seguridad: Las siguientes pautas ayudan a combatir los peligros causados por el frío:

- Conozca los signos y síntomas de las lesiones y enfermedades causadas por el frío. Sepa los métodos adecuados de tratarlos.
- Use varias capas de vestimenta que le permitan adaptarse a los cambios climáticos. Use fibras sintéticas sobre la piel. Si las condiciones climáticas son húmedas, use ropa impermeable o que no permita el paso del agua (la ropa húmeda pierde el 90 por ciento de sus propiedades aislantes). Quítese la nieve frecuentemente con un cepillo, para evitar la humedad.
- Consuma bebidas tibias, sin alcohol y sin cafeína; ingiera alimentos sólidos para mantener el nivel de líquido y preservar el calor corporal.
- Aplique el sistema del compañero: trabaje en pareja para garantizar la seguridad mutua.
- Procure refugiarse a intervalos regulares para descansar y recobrar temperatura corporal. Los trabajadores que muestren signos o síntomas de sobre-exposición deben salir del frío inmediatamente.
- Sea extremadamente cuidadoso si sufre alguna enfermedad, está tomando medicamentos o su estado físico no es bueno. Es posible que corra mayor riesgo.

Visit nsc.org/members for more safety tips

