By the Numbers Cold Stress – Spanish

¿LO SABÍAS?

Cuando se trabaja al aire libre en climas fríos o se trabaja en ambientes artificialmente fríos, como las zonas refrigeradas, pueden producirse graves lesiones y enfermedades relacionadas con el frío. Los peligros relacionados con el frío pueden causar daños permanentes en los tejidos o incluso la muerte.

Cuando el cuerpo es incapaz de calentarse, puede producirse un estrés relacionado con el frío.

Cuatro factores contribuyentes:

- Temperaturas del aire frío
- Movimiento aéreo de alta velocidad
- La humedad del aire
- El contacto con el agua fría o las superficies

La sensación térmica es la combinación de la temperatura del aire y la velocidad del viento. Por ejemplo, cuando la temperatura del aire es de 40º F. y la velocidad del viento es de 35 millas por hora, la piel expuesta recibe condiciones equivalentes a que la temperatura del aire sea de 11º F. Si bien es obvio que las condiciones de frío por debajo de la congelación, combinadas con ropa inadecuada, podrían provocar estrés por frío, también es importante comprender que también puede ser provocado por las temperaturas de los años 50, junto con algo de lluvia y viento.

¿Cuáles son los problemas más comunes inducidos por el frío?

Hipotermia

La hipotermia se produce cuando el calor del cuerpo se pierde más rápido de lo que puede ser reemplazado. Cuando la temperatura central del cuerpo cae por debajo de la normal de 98.6ºF a alrededor de 95ºF, los trabajadores experimentan un inicio de síntomas.

A continuación se exponen las etapas de la hipotermia en las personas a medida que su temperatura desciende de lo normal.

Suave

98º – 86º F

- Temblando
- Falta de coordinación
- Tropezando

- Titubeando
- Manos temblorosas
- Lenguaje mal pronunciado…
- Piel pálida y fría

Moderado

90º – 86º F

- Temblando
- Reducir la respiración
- Incapaz de caminar/estarse de pie
- Confusión
- Irracionalidad

Severo

86º – 78º F

- Rigidez muscular
- Muy somnoliento
- Inconsciente
- Piel extremadamente fría
- Pulso irregular
- Es difícil encontrar el pulso

MANTENGA EN CUENTA

La hipotermia es la lesión por frío más grave. La pérdida excesiva de calor corporal podría ser fatal. Las señales de advertencia pueden incluir náuseas, fatiga, mareos, irritabilidad o euforia, dolor en las extremidades y escalofríos severos.

Los dedos **de los pies**, **los dedos de las manos**, las **orejas** y **la nariz corren** el mayor riesgo porque no tienen músculos importantes para producir calor. **El estado de alerta mental** también se reduce.

- **sabañón** – enrojecimiento, hinchazón, hormigueo y dolor.
- **Congelamiento profundo** – causado cuando las capas superiores de la piel se congelan, se vuelven blancas, entumecidas y duras, pero el tejido más profundo se siente normal.
- **Congelación**: se produce cuando la temperatura de los tejidos cae por debajo del punto de congelación o cuando se obstruye el flujo sanguíneo; los síntomas incluyen la inflamación de la piel en parches y un ligero dolor.
- **Pie de inmersión/pie de trinchera**: causado por pies húmedos o fríos prolongados; los síntomas incluyen hormigueo, entumecimiento, picazón, dolor, hinchazón y ampollas.

Los trabajadores necesitan mantener una temperatura corporal central de +37 ºC (+98,6 ºF) para el funcionamiento normal del cuerpo, así como para proporcionar energía para la actividad.

Los empleadores deberían:

- Elija un equipo con materiales de aislamiento térmico y herramientas que puedan ser operadas con guantes.
- Estudia y monitoriza la temperatura.
- Capacitar a los gerentes, supervisores y trabajadores sobre los síntomas, las prácticas de trabajo seguras, los procedimientos de recalentamiento, las prácticas de vestimenta adecuadas y qué hacer en caso de una lesión por frío.
- Esbozar claramente los procedimientos de emergencia, con al menos una persona capacitada disponible en todo momento.

- Use un sistema de compañeros para vigilar los síntomas en los demás.
- Ajustar el ritmo o la velocidad de trabajo (no a bajo que una persona se enfríe, ni a alto que cause sudoración abundante o ropa mojada).
- Deje tiempo para que los nuevos trabajadores se acostumbren a las condiciones.
- Proporcionar o asegurarse de que se use ropa de protección a 4ºC o menos, incluyendo capas de ropa de abrigo, con una capa exterior resistente al viento, un sombrero, guantes o guantes aislantes, una bufanda, un tubo para el cuello o una máscara facial, y calzado aislado e impermeable.