

# Cold Stress – Landscaping Meeting Kit – Spanish



## QUÉ ESTÁ EN RIESGO

El estrés por frío preocupa a los trabajadores de jardinería que deben trabajar al aire libre durante los meses de invierno. La exposición al frío puede provocar diversos problemas de salud, como congelación, hipotermia y pie de trinchera.

## CUÁL ES EL PELIGRO

El estrés por frío se produce cuando el cuerpo es incapaz de mantener una temperatura normal debido a la exposición al frío.

Riesgos Específicos:

### 1. Hipotermia:

- **Definición:** La hipotermia se produce cuando la temperatura central del cuerpo desciende por debajo de 95 °F (35 °C). Esta condición puede desarrollarse rápidamente en condiciones de frío, humedad o viento.
- **Síntomas:** Los primeros síntomas son escalofríos, fatiga, confusión y pérdida de coordinación. La hipotermia grave puede ser mortal si no se trata inmediatamente.

### 1. Congelación:

- **Definición:** Ocurre cuando la piel y los tejidos subyacentes se exponen a una temperatura fría.
- **Síntomas:** Al principio, la congelación hace que la piel se enrojezca y duela, y después se vuelve entumecida, pálida y dura. La congelación grave puede provocar daños permanentes en los tejidos y amputación.

### 1. Pie de Trinchera:

- **Definición:** El pie de trinchera es una afección causada por la exposición prolongada a condiciones húmedas y frías.
- **Síntomas:** Los síntomas del pie de trinchera incluyen hormigueo, picor y dolor en los pies, seguidos de hinchazón, ampollas y posible muerte del tejido. Al igual que la congelación, el pie de trinchera puede causar daños permanentes si no se trata.

### 1. Lesiones Inducidas por el Frío:

- **Resbalones y Caídas:** El frío puede crear condiciones resbaladizas debido al hielo y la nieve, aumentando el riesgo de resbalones, tropiezos y caídas. Estos

incidentes pueden provocar esguinces, fracturas y otras lesiones.

- **Destreza y Fuerza Reducidas:** Las bajas temperaturas pueden reducir la destreza de las manos y la fuerza muscular, dificultando la realización de tareas y aumentando el riesgo de accidentes.

## COMO PROTEGERSE

Cómo protegerse y proteger a los demás cuando se trabaja en ambientes fríos:

### Vístase para el Frío

#### 1. Capas de Ropa:

- **Capa Base:** Utilice tejidos sintéticos o lana, como capa base para alejar el sudor de la piel.
- **Capa Aislante:** Añada una capa aislante hecha de materiales como el forro polar para atrapar el calor corporal.
- **Capa Exterior:** Utilice una capa exterior impermeable y cortaviento para protegerse del viento, la lluvia y la nieve. Esta capa debe ser transpirable para permitir la salida de la humedad y mantener alejado el frío.

#### 1. Proteger las Extremidades:

- **Cabeza y Cara:** Lleve un gorro o una gorra para evitar la pérdida de calor a través de la cabeza, y utilice un pasamontaña o una mascarilla para proteger la cara del aire frío y el viento.
- **Manos:** Utilice guantes aislantes e impermeables para proteger las manos de las bajas temperaturas.
- **Pies:** Utilice botas aislantes e impermeables con calcetines que absorban la humedad para mantener los pies calientes.

### Prácticas de Trabajo Seguro

#### 1. Controle su Ritmo de Trabajo

- **Tómese Descansos:** Programe descansos regulares en una zona cálida para que tu cuerpo entre en calor.
- **Evite el Sobre-esfuerzo:** Evite esforzarse en exceso, ya que la sudoración puede provocar que la ropa se moje, lo que aumenta el riesgo de hipotermia.

#### 1. Manténgase Hidratado y Alimentado

- **Beba Líquidos Templados:** Manténgase hidratado bebiendo bebidas calientes sin cafeína. Evite el alcohol, ya que puede aumentar la pérdida de calor y mermar su capacidad para reconocer los síntomas del estrés por frío.
- **Coma Alimentos Altamente Energéticos:** Consuma comidas y tentempiés muy energéticos para mantener el calor corporal y los niveles de energía. Los alimentos ricos en carbohidratos son ideales para alimentar su cuerpo en condiciones de frío.

#### 1. Controle las Condiciones Meteorológicas

- **Compruebe el Pronóstico:** Antes de empezar a trabajar, compruebe la previsión meteorológica, incluida la temperatura, la sensación térmica y la posibilidad de nieve o hielo. Ajuste su horario de trabajo según sea necesario para evitar las horas más frías del día.
- **Tenga en Cuenta la Sensación Térmica:** La sensación térmica puede hacer que la temperatura parezca mucho más fría y aumentar el riesgo de congelación e hipotermia.

### Cómo Reconocer y Responder al Estrés por Frío

#### 1. Conozca los Síntomas

- **Señales de Alerta Temprana:** Esté atento a los primeros signos de hipotermia (escalofríos, confusión, fatiga), congelación (entumecimiento, hormigueo, piel pálida) y pie de trinchera (pies fríos, hinchados o doloridos).
- **Sistema de Compañeros:** Utilizar el sistema de compañeros para vigilarse mutuamente en busca de signos de estrés por frío.

### 1. Responder Rápidamente

- **Trasládese a una Zona Cálida:** Si usted o un compañero de trabajo muestran signos de estrés por frío, trasládese a una zona cálida y protegida.
- **Busque atención médica:** Para casos graves de hipotermia, congelación o pie de trinchera, busque atención médica inmediatamente. No frote ni masajee las zonas afectadas, ya que puede causar más daños.

## Capacitación y Concienciación

### 1. Capacitación sobre el Estrés por Frío

- **Eduque a los Trabajadores:** Proporcionar formación sobre los riesgos del estrés por frío, la ropa adecuada y las técnicas de acodamiento.
- **Procedimientos de Emergencia:** Capacitar a los trabajadores para manejar el estrés por frío, y cuándo y cómo buscar ayuda médica.

## CONCLUSIÓN

Si se viste adecuadamente, sigue unas prácticas laborales seguras y permanece atento a los signos de enfermedades relacionadas con el frío, puede protegerse a sí mismo y a sus compañeros de los peligros del estrés por frío.