# Cold Stress – Stats & Facts – Spanish

## HECHOS

1. 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 mph, su piel expuesta recibe condiciones equivalentes a que la temperatura del aire sea de 11º F. Aunque es obvio que las condiciones por debajo del punto de congelación, combinadas con una ropa inadecuada, podrían provocar estrés por frío, también puede ser provocado por temperaturas de 50º junto con algo de lluvia y viento.
2. Cuando se trabaja al aire libre con tiempo frío o se trabaja en ambientes artificialmente fríos, como las áreas refrigeradas, pueden producirse graves lesiones y enfermedades relacionadas con el frío.
3. El trabajo con palas de nieve es especialmente agotador porque requiere el trabajo de los brazos, que es más agotador que el de las piernas. El esfuerzo para mover la nieve húmeda y pesada es especialmente probable que provoque un aumento del ritmo cardíaco y de la presión arterial.
4. Muchas personas aguantan la respiración durante el duro trabajo, lo que también supone una torcedura para el cuerpo.
5. Las personas con mayor riesgo son las habitualmente sedentarias con enfermedad coronaria conocida o sospechada, que salen una vez al año a quitar la nieve, aumentan el riesgo. Si tiene que hacerlo, empuje en lugar de levantar la nieve, vístase en capas, haga descansos regulares en el interior y no coma ni fume antes de palear.

## ESTADÍSTICAS

- Las lesiones y enfermedades con baja laboral provocadas por el “frío ambiental” se dispararon casi un 142% en 2018, llegando a 290 casos desde los 120 del año anterior, según la Oficina de Estadísticas Laborales.
- Esos casos, más los 280 reportados en 2019, son un probable indicador de la falta de comprensión del empleador y del trabajador sobre los peligros del estrés por frío.
- El Centro Nacional de Estadísticas de Salud de los CDC informa que aproximadamente el doble de personas muere por condiciones de “frío excesivo” en un año determinado que por “calor excesivo”. Según un estudio de los CDC, aproximadamente 1.300 muertes al año son consecuencia de la exposición al frío extremo.
- Cada año mueren aproximadamente 2.000 trabajadores por causas relacionadas con el clima. De esa población, el 63% de las muertes se debe a la exposición al frío y/o a la hipotermia, mientras que sólo el 31% se atribuye a la exposición relacionada con el calor, como la insolación.

- En todo Estados Unidos, las muertes atribuidas a la hipotermia o a la exposición prolongada al frío excesivo han aumentado de forma constante en los últimos años. Más de 1.000 personas mueren cada año en Estados Unidos por exposición al frío. El Servicio Meteorológico Nacional dice que la hipotermia puede producirse entre temperaturas de 30 y 50 grados.