

# Working In Extreme Cold Meeting Kit – Spanish



## CUATRO FACTORES DEL FRÍO

Para prepararse de la mejor manera posible para trabajar en entornos fríos (en interiores y exteriores) los trabajadores deben vigilar los cuatro factores siguientes para mantenerse seguros en el frío.

1. **Temperatura del aire** – Por supuesto, a medida que las temperaturas bajan, el aire se vuelve más frío. Un descenso de las temperaturas, aunque sea pequeño, puede poner a los trabajadores en riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el frío, como la hipotermia. Esto es especialmente cierto cuando se trabaja en el agua o se está varado en ella esperando el rescate.
2. **Velocidad del viento** – Cuando el viento sopla, uno se siente más fresco, independientemente de la temperatura. Incluso en un día caluroso una brisa puede ayudar a refrescarte. Cuando hace frío y el viento sopla, el aire se siente aún más frío en la piel. Esto se conoce como la sensación térmica o el índice de frialdad del viento: el efecto combinado del aire frío y la velocidad del viento.
3. **La humedad** es una medida de la humedad del aire. El agua conduce el calor fuera del cuerpo 25 veces más rápido que el aire seco, por lo que cuanto mayor sea la humedad, más rápido se enfriará. Por eso puedes morir de hipotermia si estás en el agua, aunque la temperatura del agua y la del aire sean relativamente cálidas.
4. **Contacto con superficies frías** – Estar en contacto con superficies y suelos fríos o húmedos es el último factor de riesgo.

## CUÁL ES EL PELIGRO

### PROTEGER A LOS EMPLEADOS

La clave para prevenir el estrés por frío es aplicar medidas que garanticen que los trabajadores no están expuestos a condiciones que provoquen que la temperatura central de su cuerpo descienda por debajo de los 35° C / 95° F.

1. Programe el trabajo en frío para la parte más cálida del día.
2. Utilice calefactores radiantes, barreras para bloquear el viento y establezca zonas de calentamiento donde los trabajadores puedan ir a calentarse.
3. Controle la temperatura, el viento y la humedad y asegúrese de que los trabajadores hacen suficientes pausas para entrar en calor.
4. Explique y haga cumplir el uso de ropa adecuada para el clima frío. La ropa cálida y seca es crucial para prevenir el estrés por frío y enumerar los

artículos que los trabajadores deben llevar cuando realizan su trabajo en condiciones de frío, que pueden incluir:

- Al menos 3 capas de ropa holgada, incluyendo:
  - Una capa interior de lana, seda o materiales sintéticos para aislar el cuerpo de la humedad.
  - Una capa intermedia de lana o materiales sintéticos para aislar en caso de que la capa exterior se moje.
- Una capa exterior que proteja del viento y la humedad y que esté ventilada para evitar el sobrecalentamiento.
  - Un sombrero o capucha.
  - Una máscara de lana para cubrir la cara y la boca.
  - Guantes y botas aislantes e impermeables u otro tipo de calzado.
  - Conocer y capacitar a los trabajadores sobre los signos, síntomas y tratamiento de primeros auxilios para las enfermedades relacionadas con el frío.

1. Asegúrese de proteger los oídos, la cara, las manos y los pies cuando haga mucho frío.
  - Las botas deben ser impermeables y estar aisladas.
  - Asegúrese de llevar un gorro.
  - El objetivo debe ser exponer la menor cantidad de piel posible al ambiente frío.
1. Los trabajadores en condiciones extremas deben hacer pausas frecuentes y cortas en refugios cálidos y secos para permitir que sus cuerpos se calienten.
  - Tomar bebidas calientes y comer alimentos calientes y ricos en calorías.
  - Evitar el agotamiento y la fatiga porque restan energía, y ésta es necesaria para mantener los músculos calientes.
  - Utilice el sistema de compañeros: trabaje en parejas para que uno de los trabajadores pueda reconocer las señales de peligro.
  - Aprenda los signos y síntomas de las enfermedades y lesiones inducidas por el frío y qué hacer para ayudar a los trabajadores.

## **COMO PROTEGERSE**

### **SIGLOS Y SÍNTOMAS DE HIPOTERMIA (TEMPERATURA CORPORAL PELIGROSAMENTE BAJA)**

#### **Fase inicial**

- Temblores
- Fatiga
- Pérdida de coordinación

#### **Etapa tardía**

- No hay escalofríos
- Piel azulada
- Pupilas dilatadas
- Pulso y respiración lentos
- Pérdida de conocimiento
- Solicite asistencia médica inmediata.

### **PRIMEROS AUXILIOS PARA LA HIPOTERMIA**

- Solicite asistencia médica de urgencia.
- Lleve a la víctima a una habitación caliente o a un refugio.
- Quitele la ropa mojada.

- Caliente primero el centro del cuerpo de la víctima, es decir, el pecho, el cuello, la cabeza y la ingle. También se pueden utilizar capas sueltas y secas de mantas, ropa, toallas o sábanas.
- Si la víctima está consciente, las bebidas calientes pueden ayudar a aumentar la temperatura corporal, pero no hay que darle bebidas alcohólicas.
- Una vez que la temperatura corporal de la víctima haya aumentado, manténgala seca y envuelta en una manta caliente, incluyendo la cabeza y el cuello.

## **CONSEJOS ADICIONALES DE PREVENCIÓN**

- Para evitar la sudoración excesiva durante el trabajo, quítese la ropa en el siguiente orden
  - manoplas o guantes (a menos que necesite protección contra la nieve o el hielo),
  - el gorro y la bufanda.
- A continuación, abra la chaqueta por la cintura y las muñecas, y
- Quítese las capas de ropa.

## **CONCLUSIÓN**

Antes de realizar tareas de trabajo en condiciones de frío extremo, asegúrese de entender y observar todas las precauciones de seguridad. Aprenda los procedimientos de su empleador para las emergencias invernales, como las tormentas y los cortes de electricidad. Es posible que tenga que asumir tareas adicionales en estas situaciones, pero proteja su propia seguridad y salud mientras ayuda a los demás.