

# Safety-Gram

## Título 45, Capítulo 11

Febrero 2024

Volumen 25, Número 2

### Seguridad Personal en Climas Fríos

***HIPOTERMIA*** es una condición potencialmente fatal. La temperatura central del cuerpo ha disminuido hasta el punto de que la función cerebral se ve afectada y la actividad del corazón está a punto de verse comprometida. Se requieren primeros auxilios urgentes.

#### CONSEJOS DE SEGURIDAD EN CLIMAS FRÍO



#### CÓMO PROTEGER A LOS TRABAJADORES:

- Reconocer las condiciones que llevan a las **enfermedades y lesiones inducidas por el frío**.
- Capacitar a los trabajadores para que reconozcan **signos y síntomas** de enfermedades y lesiones inducidas por el frío y qué hacer para ayudar.
- Seleccionar **ropa y calzado adecuados** para condiciones frías, húmedas y ventosas.
- Realizar trabajos durante la **parte más cálida del día**; tomar descansos cortos y frecuentes en **refugios cálidos y secos**.
- Evitar **agotamiento o fatiga**.
- Utilizar el **sistema de amigos** (buddy system o trabajo en parejas).
- Tomar **bebidas calientes y dulces**; evitar la cafeína y el alcohol.
- Comer **alimentos calientes y ricos en calorías**.

#### SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LA HIPOTERMIA:

- Temblores incontrolables
- Piel fría, pálida o ceniza
- Habla arrastrada
- Apatía, confusión o comportamiento irracional.



#### QUÉ HACER (Condiciones Secas):

- Pedir **ayuda de emergencia** (911).
- Trasladar a la persona a un **zona cálida y seca**. NO dejar sola a la persona. Reemplazar cualquier ropa mojada con **ropa abrigada y seca** o envolver a la persona en **mantas**.
- Hacer que la persona tome **bebidas calientes y dulces** si están alerta; evitar la cafeína y el alcohol.
- Hacer que la persona **mueva sus extremidades** para crear calor muscular. Si no pueden, colocar **botellas o compresas calientes** en las axilas, la ingle, el cuello y la cabeza. NO frotar el cuerpo de la persona ni colocarla en una tina con agua tibia.

#### QUÉ HACER (Condiciones Húmedas):

- Pedir **ayuda de emergencia** (911). El calor corporal se pierde hasta 25 veces más rápido en el agua.
- NO quitar ninguna prenda de vestir. Abotonar, abrochar, cerrar y apretar **cuellos, puños, zapatos y capuchas** para frenar la pérdida de calor. Mantener la cabeza fuera del agua y ponerse un **sombrero o capucha**.
- Salir del agua lo más rápido posible o subirse a **cualquier cosa que flote**. NO intentar nadar a menos que sea para llegar a un **objeto flotante u otra persona**. La natación, etc. usa el calor del cuerpo y reduce el tiempo de supervivencia en aproximadamente un 50%.
- Si no es posible salir del agua, espere en silencio y conserve el calor corporal plegando **brazos cruzados sobre el pecho, manteniendo los muslos juntos, doblando las rodillas y cruzando los tobillos**. Si hay otra persona en el agua, acurrúquese junto con ella con los **pechos sostenidos estrechamente**.