

# Safety-Gram

## Título 45, Capítulo 11

Enero de 2025

Volumen 26, Número 1

### El Invierno No Es El Momento Para Relajarse En Materia De Seguridad

#### ¡EL CLIMA FRÍO PUEDE MATAR!

El clima frío es más que una simple molestia. Puede ser peligroso, *incluso mortal*. La congelación puede provocar daños permanentes en los tejidos o amputaciones; la hipotermia puede causar confusión, desorientación y alteración del juicio. Afortunadamente, nuestros cuerpos tienen varias formas de indicar que las bajas temperaturas están creando condiciones peligrosas, y hay medidas que podemos tomar para evitar que ocurra una tragedia causada por el clima frío.

#### **QUÉ HACER Y NO HACER PARA LA CONGELACIÓN:**

- SÍ busque atención médica inmediatamente
- NO frote o masajee el área
- SÍ caliente el área gradualmente
- NO caliente el área hasta que pueda asegurarse de que se mantendrá caliente

#### **QUÉ HACER Y NO HACER PARA LA HIPOTERMIA:**

- SÍ tome la temperatura de la víctima. Si es de 95°F o menos, obtenga atención médica inmediatamente
- NO frote o masajee la piel de la víctima
- SÍ mueva a la víctima a una habitación cálida y ofrézcale bebidas tibias sin alcohol.
- NO asuma que una víctima inconsciente está muerta. Administre RCP mientras se calienta a la víctima
- SÍ retire la ropa mojada y caliente primero el centro del cuerpo de la víctima: cabeza, cuello y torso.

#### **CÓMO TRABAJAR DE MANERA SEGURA EN CLIMA FRÍO:**

- Consulte la previsión meteorológica antes de salir
- Vístase de acuerdo con las condiciones climáticas
- Manténgase bien alimentado comiendo y bebiendo lo suficiente
- Descanse bien
- Planifique tomar descansos del frío
- Manténgase seco Abra su abrigo si está sudando
- Mantenga un kit de seguridad para clima frío en su vehículo

#### **CONOZCA LOS SÍNTOMAS DEL ESTRÉS POR FRÍO:**

- Enrojecimiento de la piel
- Hormigueo, dolor
- Hinchazón
- Calambre en las piernas
- Entumecimiento
- Ampollas

#### **TENGA CUIDADO CON EL CLIMA FRÍO**

A menudo es un compañero de trabajo o un miembro de la familia quien se da cuenta de que algo anda mal antes que la víctima. No tenga miedo de decir: "¡Tienes las orejas y la nariz de un rojo brillante! Salgamos de este clima" o "Tengo los dedos de los pies entumecidos, ¿podemos ir a algún lugar cálido?" Trabajemos juntos para protegernos unos a otros del estrés por frío, la congelación y la hipotermia.