

Existen muchos peligros para los empleados que necesitan trabajar en condiciones de clima frío. Un ambiente frío obliga al cuerpo a trabajar más para mantener su temperatura. Un ambiente que se considera "frío" depende de la región del país y del individuo. Cada situación única debe analizarse y abordarse individualmente para mantener seguros a los empleados.

Peligros para la salud del estrés por frío

Congelación.

La congelación provoca una pérdida de sensibilidad y color en las áreas afectadas. Afecta con mayor frecuencia la nariz, las orejas, las mejillas, el mentón, los dedos de las manos o de los pies. La congelación puede provocar daños permanentes o la amputación de las áreas afectadas.

Primeros auxilios en caso de congelación: Lleve a la víctima a un área cálida inmediatamente. No camine sobre los dedos de los pies o los pies congelados. Esto causará más daño. Use agua tibia para calentar las áreas afectadas. El agua caliente puede quemar la zona afectada.

Pie de Trinchera (Pie de inmersión)

También conocido como pie de inmersión, es una lesión de los pies que resulta de una exposición prolongada a condiciones húmedas y frías. El pie de trinchera puede ocurrir a temperaturas de hasta 60 grados F si los pies están constantemente mojados. Los pies mojados pierden calor 25 veces más rápido que los pies secos. Para evitar la pérdida de calor, el cuerpo contrae los vasos sanguíneos para detener la circulación en los pies. El tejido de la piel comienza a morir debido a la falta de oxígeno y nutrientes y debido a la acumulación de productos tóxicos.

Primeros auxilios para el pie de trinchera: Quítese los calcetines o botas mojados. Seque los pies y no camine sobre ellos ya que esto puede causar más daño si ya está afectado.

Hipotermia

Cuando se expone a temperaturas frías, su cuerpo comienza a perder calor más rápido de lo que se puede producir. La exposición prolongada al frío eventualmente consumirá la energía almacenada en su cuerpo. El resultado es hipotermia o temperatura corporal anormalmente baja. Una temperatura corporal demasiado baja afecta el cerebro, lo que hace que la víctima no pueda pensar con claridad o moverse bien. Primeros auxilios para la hipotermia: avise a un supervisor y obtenga ayuda médica en el camino. Mueva a la víctima a un área cálida. Caliente el centro de su cuerpo, primero el pecho, el cuello, la cabeza y el área de la ingle, usando una manta eléctrica, si está disponible; o use el contacto piel a piel debajo de capas sueltas y secas de mantas, ropa, toallas o sábanas. Si la víctima no respira, comience la RCP hasta que los paramédicos lleguen a la escena.

Prácticas laborales seguras para entornos fríos

- Elimine o limite el trabajo tanto como sea posible en temperaturas extremadamente frías.
- Permita la aclimatación a ambientes fríos o al clima.
- Póngase ropa y manténgala seca. Es importante quitarse la ropa o las botas mojadas y ponerse prendas secas cuando se trabaja en un ambiente frío.
- Tome descansos en áreas cálidas o vehículos según sea necesario.
- Beba bebidas calientes para ayudar a calentar su temperatura central.
- Supervise la condición de otros trabajadores a su alrededor. Si nota que algo podría estar mal, llévelos a un área cálida y notifique a un supervisor.