



La hipotermia ocurre cuando su cuerpo pierde su capacidad de mantener el calor corporal y su temperatura central cae por debajo de los 95 grados Fahrenheit.

La hipotermia puede provocar enfermedades, alteraciones de la capacidad de tomar decisiones e incluso la muerte.

La humedad de la niebla, la lluvia, la nieve y la transpiración también pueden provocar una rápida pérdida de temperatura corporal.

Los escalofríos son una de las primeras señales de que el cuerpo está perdiendo calor.

Si los escalofríos continúan hasta el punto de que no puedes controlarlos, ya estás experimentando hipotermia. Debe buscar refugio del frío y comenzar a administrar técnicas de calentamiento de inmediato.

Otros síntomas de hipotermia que se deben controlar incluyen:

Fatiga, agotamiento y somnolencia.

Confusión, problemas de memoria y dificultad para hablar.

Comportamiento irritable o irracional.

Los pies que tropiezan o las manos torpes muestran una necesidad de coordinación.

Planifica tu trabajo según la previsión meteorológica.

Cancelar o posponer el trabajo cuando se anticipen condiciones climáticas severas, incluyendo:

Los descensos extremos y repentinos de temperatura impiden aclimatarse al frío.

El aumento de los vientos puede hacer que las temperaturas frías se sientan aún más frías debido al factor de sensación térmica.

La lluvia o la nieve pueden mojarlo y aumentar el riesgo de sufrir hipotermia.

Las condiciones del hielo pueden causar accidentes vehiculares, resbalones o peligros físicos por la caída de carámbanos.

Prepárese con anticipación para trabajar en climas fríos, cuídese a sí mismo y a sus compañeros de trabajo, y utilice prácticas laborales seguras como:

Utilice métodos de comunicación para que los demás sepan su ubicación de trabajo y cuándo esperar su regreso.

Usar el sistema de compañeros para monitorearse mutuamente para detectar signos y síntomas de hipotermia.

Llevar ropa extra para el clima frío y mudas de ropa.

Equipar su botiquín de primeros auxilios con compresas térmicas químicas.

El tratamiento de primeros auxilios y los métodos de calentamiento para la hipotermia incluyen:

Quitarse toda la ropa mojada.

Primero caliente el tronco del cuerpo con mantas, almohadillas térmicas o capas de ropa seca.

Beber bebidas dulces y calientes o sorber caldo tibio.

Evitar el consumo de bebidas con cafeína y alcohol, que pueden provocar deshidratación.

Las víctimas de hipotermia inconscientes necesitan tratamiento médico de emergencia inmediato. Llame al 9-1-1 y siga las instrucciones del operador del 9-1-1.

Reconocer los riesgos, signos y síntomas de la hipotermia.

Planifique su trabajo para la temporada de clima frío y episodios climáticos extremos.

Utilice estas técnicas de prevención para evitar la hipotermia y mantenerse seguro en climas fríos.