

CONGELACIÓN PARCIAL

Que le sucede al cuerpo:

La piel y sus tejidos se congelan en capas profundas; la piel se vuelve pálida de color de cera blanca; la piel se vuelve dura y entumecida. Usualmente afecta los dedos, las manos, los dedos de pies, pies, orejas, y nariz.

Que se debe hacer: (temperaturas en tierra)

- Mueva la persona a un lugar caliente y seco. No deje a la persona sola.
- Remueva cualquier ropa mojada o apretada que puedan cortar la circulación de sangre al área afectada.
- **NO frotar** el área afectada, porque frotando causa daño a la piel y al tejido.
- Suavemente ponga el área en agua tibia (105°F) y observe la temperatura del agua para calentar el tejido **gradualmente**. NO vaciar agua tibia directamente sobre el área afectada porque esto calentará el tejido demasiado rápido causando daño al tejido. El calentamiento toma 25 a 40 minutos.
- Después de ser calentada el área afectada, se puede hinchar y ampollar. En el área afectada se puede sentir una sensación de quemación o entumecimiento. Cuando regrese la sensación normal, movimiento, y el color de la piel se debe secar el área afectada y envolverla para mantener una temperatura cálida. **Nota:** Si hay posibilidad que la área afectada se enfrie otra vez, no caliente la piel. Si la piel se calienta y se enfria otra vez, puede causar daño más severo al tejido.
- Consulte atención médica lo antes posible.

Como Proteger a Trabajadores

- Reconozca las condiciones y ambiente de trabajo que pueden conducir a enfermedades y heridas causadas por el frío.
- Conozca los signos y síntomas de enfermedades y heridas causadas por el frío y que puede hacer para ayudar al trabajador.
- Entrene a sus empleados sobre enfermedades y heridas causadas por el frío.
- Escoga ropa apropiada para condiciones con frío, lluvia, y viento. Use capas de ropa para acomodar a las temperaturas del ambiente. Use un sombrero y guantes, además ropa interior que puede mantener agua separada de la piel (**polypropeleno**.)
- Tome cortos recesos frecuentes en lugares cálidos y secos para permitir que el cuerpo se caliente.
- Cumpla el trabajo durante el tiempo del día que es mas calido.
- Evite agotamiento o fatiga porque necesita energía para mantener los musculos calientes.
- Trabaje en pareja.
- Tome bebidas calientes y dulces (agua dulce o bebidas para deportes.) **Evite bebidas con cafeína** (café, té, o chocolate caliente) **o alcohol**.
- Coma comidas calientes y con muchas calorías como platos de pasta caliente.

Los trabajadores están en mayor riesgo cuando...

- Ellos están predispuestos a condiciones de salud como enfermedad cardiovascular, diabetes, y alta presión.
- Ellos están tomando ciertos medicamentos (confirme con su doctor, enfermera, o farmacia y pregúntele si alguna de las medicinas que usted está tomando le afectará de alguna manera al trabajar en lugares fríos.)
- Ellos están en mala condición física, mantienen una mala dieta, o son de edad avanzada.

HIPOTERMIA - (Emergencia Médica)

Que le sucede al cuerpo:

La temperatura normal del cuerpo (98.7°F/37°C) baja a menos de 95°F/35°C; fatiga o somnolencia; temblar incontroladamente; piel fría y azulada; habla mascullada; movimientos torpes; comportamiento irritable, irracional, o confuso.

Que se debe hacer: (temperaturas en tierra)

- Llame por ayuda inmediatamente (ambulancia o llame al 911).
- Mueva la persona a un lugar caliente y seco. No deje a la persona sola. Remueva cualquier ropa mojada y reponga con ropa cálida y seca o envuelva la persona en mantas.
- Haga que la persona tome bebidas calientes y dulces (agua dulce o bebidas para deportes) si la persona esta alerta. Evite bebidas conteniendo cafeína (café, té, o chocolate caliente) o alcohol.
- Haga que la persona mueva sus brazos y pies para crear calentamiento de los musculos. Si la persona no se puede mover, ponga botellas o paquetes calientes en las axilas, la ingle, el cuello, y la cabeza. No frotar el cuerpo de la persona o poner la persona en un baño de agua caliente. Esto puede parar el corazón.

Que se debe hacer: (temperaturas en agua)

- Llame por ayuda inmediatamente (ambulancia o llame al 911). El calor del cuerpo se pierde 25 veces más rápido en el agua.
- No remueva la ropa. Abotonar, hebillar, cerrar, y ajustar cuellos, puños, zapatos, y capuchas porque la capa de agua atrapada cerca del cuerpo provee una capa de aislamiento que retarda la pérdida de calor. Mantenga la cabeza fuera del agua y pongase un sombrero o una capucha.
- Salga del agua lo antes posible o subase a cualquier objeto flotando. No intente nadar, a menos que un objeto flotando u otra persona este próxima porque nadar o otra actividad física usa el calor del cuerpo y reduce la supervivencia el cincuenta por ciento (50%).
- Si salir del agua no es posible, espere quietamente y conserve el calor del cuerpo cruzando los brazos, manteniendo junto a los muslos, doblando las rodillas, y cruzando los tobillos. Si hay otra persona en el agua, agrúpese pecho a pecho.

LA ECUACIÓN DEL FRÍO

TEMPERATURA BAJA + VELOCIDAD DE VIENTO + HUMEDAD = HERIDAS Y ENFERMEDADES

Cuando el cuerpo no puede calentarse, serias enfermedades y heridas relacionadas al frío pueden ocurrir, y pueden resultar en daño permanente al tejido de la piel o muerte. Hipotermia puede ocurrir cuando las temperaturas en tierra son más altas que el punto de congelación o las temperaturas en agua son menores de 98.6°F/37°C. Enfermedades relacionadas al frío pueden vencer lentamente a una persona que ha sido enfriada por temperaturas bajas, vientos frescos, o ropa mojada.

