



## Estrés por Frío

Los trabajadores que están expuestos al frío extremo o que trabajan en ambientes fríos, pueden correr riesgo de sufrir enfermedades causadas por el frío. Las temperaturas extremadamente frías o húmedas son peligrosas porque pueden causar enfermedades ocupacionales y lesiones como hipotermia, congelamiento, pie de trinchera y sabañones.

### Hipotermia

La hipotermia es un trastorno en el que el cuerpo agota la energía almacenada y deja de producir calor. Por lo general, ocurre después de una exposición prolongada a temperaturas frías.

#### **Síntomas iniciales**

Temblores  
Fatiga  
Pérdida de la coordinación  
Confusión o desorientación

#### **Síntomas posteriores**

Desaparición de los temblores  
Piel azulada  
Pupilas dilatadas  
Respiración y pulso lentos  
Pérdida del conocimiento

### Primeros auxilios

- Pida ayuda médica de inmediato
- Lleve a la persona que está sufriendo de hipotermia a una habitación o a un refugio templado.
- Quítele la ropa húmeda.
- Caliente la parte central del cuerpo primero (pecho, cuello, cabeza y entrepiernas) con una frazada eléctrica o dele calor mediante el contacto directo con su piel por debajo de cobijas, ropa o toallas sueltas y secas.
- Si la persona está consciente, bebidas calientes pueden ayudarle a aumentar la temperatura corporal. No le dé bebidas alcohólicas.
- Después de que la temperatura corporal haya aumentado, mantenga a la persona seca y envuélvala con una cobija que abrigue, cubriéndole también la cabeza y el cuello.
- Si no tiene pulso, comience a hacerle reanimación cardiopulmonar o CPR.

### Congelamiento

El congelamiento es una lesión que se produce en el cuerpo por helamiento, que con frecuencia afecta la nariz, las orejas, las mejillas, el mentón y los dedos de las manos y de los pies.



### **Síntomas**

- Circulación de la sangre hacia las manos y los pies reducida.
- Entumecimiento.
- Dolores.
- Hormigueo o ardor.
- Piel azulada o pálida y cerosa.

### **Primeros auxilios**

- Vaya a una habitación templada lo antes posible.
- A menos que sea necesario, no camine si tiene los pies o dedos congelados.
- Sumerja la parte afectada en agua tibia (no caliente) o caliente las áreas afectadas con calor corporal. No use almohadillas calefactoras, chimeneas ni radiadores para calentar las áreas afectadas.
  - No masajee el área congelada ya que podría dañarla más.

### **Pie de trinchera**

El pie de trinchera es una lesión del pie, causada por la exposición prolongada a condiciones frías y húmedas, que puede presentarse hasta en temperaturas altas como de 60° F, si los pies están constantemente húmedos.

### **Síntomas**

- Enrojecimiento de la piel
- Entumecimiento
- Calambres en las piernas
- Inflamación
- Hormigueo
- Ampollas o úlceras
- Enrojecimiento debajo de la piel
- Gangrena (el pie puede ponerse de color morado oscuro, azulado o grisáceo)

### **Primeros Auxilios**

- Quítese los zapatos, las botas o las medias húmedas.
- Séquese los pies.
- Evite caminar para no dañar los tejidos.

### **Sabañones**

Los sabañones son úlceras formadas por el daño a los vasos sanguíneos de la piel, debido a la exposición repetida a temperaturas justo por encima del nivel de congelación y tan altas como 60° F.



### **Síntomas**

- Enrojecimiento
- Picazón
- Posiblemente ampollas
- Inflamación
- Posibles úlceras en los casos graves

### **Primeros Auxilios**

- Evite el rascado.
- Caliente la piel de a poco.
- Use cremas con corticoesteroides para aliviar la picazón y la inflamación
- Mantenga las ampollas y las úlceras limpias y cubiertas.

### **Protéjase**

- Preste atención a su estado físico y al de sus compañeros de trabajo.
- Use ropa adecuada. Póngase varias capas de ropa suelta para mantener la temperatura.
- La ropa ajustada reduce la circulación de la sangre en las extremidades.
- Debe saber que ciertos tipos de ropa no permiten moverse con facilidad lo que puede provocar situaciones de peligro.
- Protéjase las orejas, la cara, las manos y los pies en temperaturas extremadamente frías o húmedas. Las botas deben ser impermeables y deben tener aislamiento.
- Use un sombrero para reducir la pérdida del calor corporal de la cabeza.
- Vaya a sitios templados durante los descansos; limite la cantidad de tiempo que pasa afuera.
- Lleve guantes, sombreros, chaquetas, cobijas, una muda de ropa y medias extras y un termo con bebida caliente.
- Incluya un paquete térmico en su kit de primeros auxilios.
- Evite tocar superficies metálicas frías con la piel descubierta.