

# TEMAS DE SEGURIDAD AGRÍCOLA

## EXPOSICIÓN A CLIMAS FRÍOS

Cold Weather Exposure

### Objetivo:

Reconocer los síntomas y los resultados de la sobreexposición al frío, y las precauciones para impedir la sobreexposición.

### Contexto:

La exposición al frío puede derivar en enfermedades graves, así que es importante tener en cuenta la temperatura y cómo protegerse de esta. La exposición al frío puede suceder en climas que no llegan a la congelación. El viento, la humedad y la condensación eliminan el calor corporal, lo que puede derivar en hipotermia. El frío primero afecta las extremidades del cuerpo. Las manos y los pies están alejadas del centro del cuerpo y les fluye menos sangre. Sin embargo, el hombre puede lidiar con las bajas temperaturas mucho mejor que con las altas temperaturas al ponerse más ropa.

### Prevención a la exposición al frío:

- Use varias capas de ropa suelta. Las capas proporcionan un mejor aislamiento. Las capas se pueden sacar si se tiene mucho calor.
- La ropa ajustada reduce la circulación de la sangre. La sangre caliente necesita circular hacia las extremidades.
- Cuando elija la ropa, tenga en cuenta que cierta ropa puede restringir el movimiento, lo cual puede provocar una situación peligrosa.
- Las botas deben ser impermeables y aislantes.
- Al usar un sombrero, se mantendrá caliente todo su cuerpo. Esto se debe a que reduce la cantidad de calor corporal que se escapa de su cabeza.
- Asegúrese de protegerse las orejas, el rostro, las manos y los pies en climas muy fríos.
- Vaya a zonas cálidas de forma periódica. Limite la cantidad de tiempo al aire libre en días muy fríos.
- Lleve equipo para climas fríos, como varios calcetines, guantes, sombreros, saco, sábanas, una muda de ropa y un termo con líquido caliente.

## TEMAS DE SEGURIDAD AGRÍCOLA: EXPOSICIÓN A CLIMAS FRÍOS

- Incluya un termómetro y compresas de gel en su kit de primeros auxilios.
- Cuando trabaje, evite tocar las superficies metálicas frías con la piel descubierta.

### Lesiones debido a climas fríos

**La quemadura por congelación** es la congelación de las capas superiores del tejido de la piel y es normalmente reversible. En general afecta las mejillas, los lóbulos de las orejas, los dedos de las manos y de los pies.

Los síntomas son:

- Entumecimiento.
- La capa superior de la piel se siente dura y gomosa, pero el tejido más profundo es suave.
- La piel se pone blanca y amarillenta.

Tratamiento:

- Vuelva a calentar la zona con cuidado soplándole aire cálido o poniéndola en contacto con una parte caliente del cuerpo.
- La zona no debe frotarse porque puede dañar el tejido afectado.

**La congelación** es la congelación real del tejido y/o de partes del cuerpo. Se forman cristales de hielo dentro de la piel que pueden destruir los tejidos, y usted podría perder, por ejemplo, piel o parte de un dedo de la mano, un dedo del pie o un pie. Es frecuente que afecte las orejas, los dedos de las manos y de los pies. La congelación superficial incluye todas las capas de la piel, y la congelación profunda puede incluir la congelación de músculos o huesos.

Los síntomas son:

- Piel blanca y seca.
- Entumecimiento, posible sedación.

Tratamiento:

- Traslade a la persona a una zona cálida. Coloque las partes del cuerpo afectadas en agua caliente (105 °F a 110 °F) (40,5 °C a 43 °C) hasta que la piel se enrojezca. No se producirá ningún daño adicional o por calor.

## TEMAS DE SEGURIDAD AGRÍCOLA: EXPOSICIÓN A CLIMAS FRÍOS

- Después del calor, la zona lesionada debe envolverse en una gasa estéril, manteniendo separados los dedos de las manos y de los pies que resultaron afectados.
- Si no puede garantizar que el tejido se mantendrá caliente, no vuelva a calentarlo hasta que pueda hacerlo.
- Si después de 30 minutos no recuperó las sensaciones normales, busque atención médica.

**La hipotermia** es el enfriamiento general del cuerpo. Cuando la temperatura del cuerpo desciende por debajo de la temperatura normal de 98,6 °F (37 °C), esto puede acarrear problemas graves. La hipotermia grave puede llevar a la muerte.

Los síntomas de hipotermia leve son:	Los síntomas de hipotermia grave son:
• Escalofríos incontrolables	• Los escalofríos se detienen
• Todavía puede caminar y hablar	• Poca coordinación de los músculos e imposibilidad para caminar
• Entumecimiento de las manos	• El ritmo del pulso y de la respiración disminuyen
• No puede realizar tareas con las manos	• Comportamiento irracional o incoherente

Tratamiento para la hipotermia leve:

- Aliente la actividad física para generar calor en los músculos.
- Dé a la persona bebidas calientes sin cafeína y sin alcohol.
- Lleve a la persona a una zona cálida y quítele toda la ropa húmeda.
- Vuelva a calentar el cuerpo de forma gradual mediante paños calientes o botellas de agua envueltas en toallas húmedas y calientes en la ingle, la cabeza, el cuello y los costados del pecho para proporcionar una fuente suave de calor. Al sumergir a una persona en agua caliente se vuelve a calentar demasiado rápido.

Tratamiento para la hipotermia grave:

- Trate a una persona con hipotermia grave como una emergencia médica.
- Deje que vuelvan a calentar a la víctima en el hospital. Si no es posible el acceso inmediato a las instalaciones médicas, mantenga caliente a la persona y trasládela suavemente a un lugar seguro. Mover a la persona de un lado a otro puede provocar un ataque cardíaco.

## TEMAS DE SEGURIDAD AGRÍCOLA: EXPOSICIÓN A CLIMAS FRÍOS

- Retire toda la ropa húmeda y coloque a la persona dentro de una bolsa de dormir o entre sábanas secas.
- Una vez que se detengan los escalofríos, la persona habrá perdido la habilidad para generar calor. Será necesario aplicar una fuente de calor suave como, por ejemplo, otro cuerpo humano.
- Aplique paños calientes en el cuello, las axilas, los costados, el pecho y la ingle. Caliente los pulmones de la persona mediante respiración boca a boca.
- No deben frotarse ni manipularse las extremidades.
- También son peligrosas las bebidas calientes porque alejan la sangre caliente de los órganos vitales.

### Revise los siguientes puntos:

- Para evitar dolencias provocadas por el frío vístase de forma adecuada y no permanezca afuera en el frío extremo por un tiempo prolongado.
- La quemadura por congelación es la congelación de las capas superiores de los tejidos de la piel y las zonas afectadas deben volver a calentarse suavemente.
- La congelación es la congelación de todas las capas de la piel, músculos y huesos. Las partes afectadas deben calentarse suavemente y debe buscarse atención médica.
- La hipotermia es el enfriamiento general de todo el cuerpo y puede poner en riesgo la vida de la persona.

Basado en: Extensión de la Universidad Estatal de Ohio. *Exposición al frío*.  
Recuperado del sitio web <http://ohioline.osu.edu/atts/modules.html>

© Workplace Safety & Prevention Services 2014. Workplace Safety & Prevention Services (WSPS) autoriza a los usuarios finales aprobados a reproducir este documento parcial o totalmente a condición de que se utilice para fines educativos y no comerciales, y que se reconozca la autoría de WSPS en su totalidad. Los usuarios finales aprobados son las firmas registradas en el Comité de Seguros y Seguridad en el Trabajo (Workplace Safety and Insurance Board). WSPS se reserva el derecho de extender esta autorización a otros participantes o interesados mediante el permiso expreso por escrito luego de haber recibido una solicitud de parte de los interesados. WSPS no otorga ninguna garantía por los productos que hayan sido enmendados o modificados por el usuario final. Bajo ninguna circunstancia podrá duplicarse este documento o parte del mismo para la venta, o la reproducción y/o distribución externa.

(Ejemplo de reconocimiento de WSPS: "Reproducido o adaptado del nombre de la solución con permiso de Workplace Safety & Prevention Services, Mississauga, Ontario.")

La información contenida en este material de referencia se distribuye únicamente como guía informativa. Los datos están actualizados a la fecha de revisión, según nuestro conocimiento, y se han recopilado de fuentes que se consideran confiables; asimismo, se considera que representan la mejor opinión actual sobre el tema en cuestión. No existe ninguna garantía o representación de parte de WSPS de que la información contenida en este material de referencia sea exacta o completa. WSPS no asume ninguna responsabilidad en relación a lo anterior ni tampoco se puede asumir que este material de referencia contiene todas las medidas de seguridad aceptables, o que otras medidas adicionales o de diferente índole no sean necesarias en condiciones o circunstancias particulares y excepcionales.

Revisado: Noviembre 2014